

よく動く身体をつくる

ストレッチ&自重筋トレ vol.3

「体幹」の
ストレッチと
自重筋トレ

国際武道大学体育学部 教授 荒川 裕志

【あらかわ・ひろし】1981年福島県郡山市生まれ。早稲田大学理工学部卒業。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。博士(学術)。国立スポーツ科学センター研究員を経て現職。専門はバイオメカニクス・トレーニング科学。



今回取り上げる部位は、「体幹」です。体幹とは「体の幹」の部分、つまり体の中心付近という意味合いをもつ言葉であり、一般的に何となく重要な部位であるというイメージがあります。

一方、世間における「体幹」の定義は曖昧です。「お腹まわり全体」を指したり、「腹筋や背筋」を指したりと認識がぼんやりとしているのが実情だと思えます。ここでは、背骨(脊柱)を中心に胴体部分を前後左右に曲げたり捻ったりする動きを「体幹の動き」、それらの動きに関わる腹筋や背筋などの筋肉を「体幹の筋肉」と捉えます。日常生活やスポーツにおいては、身体を

大きく前後屈させたり、歩行や走行で胴体を左右へ捻ったりといった動きで体幹が使われます。

体幹の「ストレッチ」

今回は、体幹の様々な動きの中でも、特に重要な反る方向と捻る方向への柔軟性を高めるストレッチを紹介します。

■ 体幹を反らす動きのストレッチ

体幹を大きく反らしてお腹の前側の筋肉(腹直筋)や背骨周辺の細かい筋群を伸ばしていくストレッチです。体幹の筋肉だけではなく、肩周りの筋肉もプラスアルファでストレッチされます。このストレッチは、**【図1】**のように壁や机などを利用して体重をかけて行う方法がおすすめです。

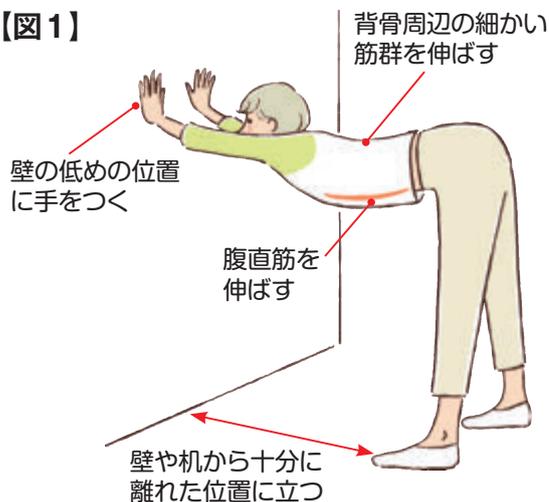
実施する際のポイントは、①壁や机から十分に離れた位置に立つて行うこと、②壁を使う場合は低めの位置に手をつくこと、の2つです。このようにすることで、より体重をかけて腹筋や背骨周辺をしっかり伸ばすことができます。

■ 体幹を捻る動きのストレッチ

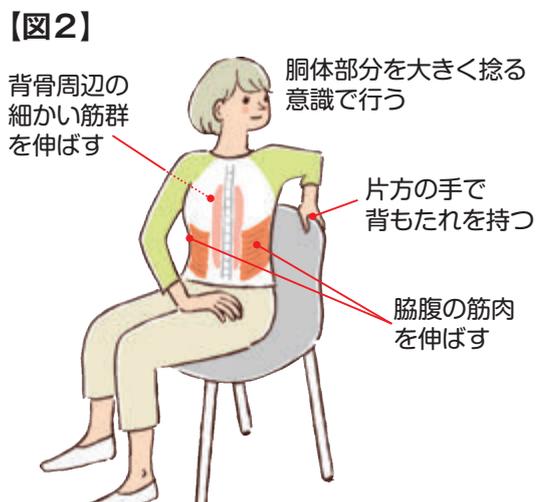
体幹を横に捻る「回旋」の動きで、脇腹の筋肉や背骨周辺の細かい筋群を伸ばすストレッチです。床に寝て行う方法や、床に座って行う方法もありますが、ここでは手の力を使って効果的に伸ばしやすい、椅子に座って行う方法を紹介します**【図2】**。

椅子に座った状態で横を向き、片方の手で背もたれを持ち、より強く上体を捻っていきます。腕だけを後ろに引くのではなく、胴体部分を大きく捻る意識で行うのがポイントです。左右とも行いましょう。

【図1】



【図2】



「自重筋トレ」の回数と頻度

- 【強度と反復回数】 20回以内を目安に
- 【セット数】 2セット以上
- 【セット間インターバル】 1~2分間程度
- 【実施頻度】 1つの部位当たり週2回程度

「ストレッチ」の強度、時間と頻度

- 【強度】 痛すぎない範囲で目いっぱいのところまで
- 【伸ばす時間】 30秒以上(余裕があれば長くてOK)
- 【実施頻度】 最低でも週2回、できれば毎日

体幹の「自重筋トレ」

体幹の前面にある腹直筋が鍛えられていると、同じ体脂肪の厚さであってもお腹が引き締まって見えるという美容的な効果があります。機能的な面では、胴体を捻る働きをもつ脇腹の筋肉が鍛えられていると、手足を素早く振ってキビキビと歩いたり、スポーツでダイナミックに動いたりといった若々しい動きが可能になります。

自重筋トレで、体幹の筋肉をしっかりと強化しておきましょう。

■クラランチ

腹筋を鍛える運動というと、いわゆる「上体起こし」をイメージするかと思いますが、ところが、実は、上体起こしはかなり難易度の高い筋トレ方法です。人によっては1回もできないこともありますし、できたとしてもメインターゲットの腹筋ではなく、股関節周辺の別の筋肉を使ってしまう人が多い傾向にあります。

そこで、ここでは腹筋だけを集中的に鍛えやすい「クラランチ」を紹介します。

まず、【図3】のように仰向けに寝て、両膝を曲げて足を浮かせます。その状態から、【図4】のように背中の上半分だけを浮かせて持ち上げる動きで、お腹の前側の筋肉（腹直筋）を鍛えます。

おへそをのぞき込むようにして、背中を丸めながら持ち上げるのがポイントです。

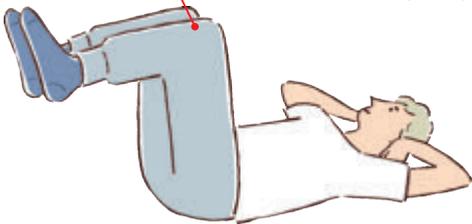
頭しか持ち上がらない動きでは腹筋のトレーニングにならないので、背中の上側はしっかり持ち上げて、肩甲骨を床から5cm以上程度は浮かせるようにしましょう。

■トランクツイスト

ダンベルを使って行う自重筋トレですが、ダンベルがなければ、水を入れたペットボトルなどを重りにして行ってください。

【図3】

両膝を曲げて足を浮かせる

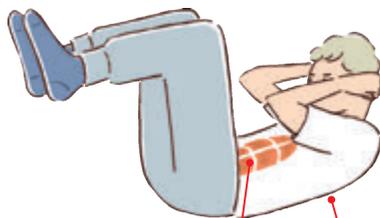


交互に繰り返す



【図4】

おへそをのぞき込むようにして、背中を丸めながら持ち上げる



腹直筋を鍛える
肩甲骨を床から5cm以上程度は浮かせる

【図5】

上体を左右に捻りながら、手に持った重りを床へ交互につける



脇腹の筋肉（外腹斜筋、内腹斜筋）を鍛える

左右を交互に繰り返す



肩から先は極力固定する



胴体部分を目いっぱい捻る意識で行う

【図5】のように床に座った状態から、上体を左右に捻りながら、手に持った重りを床へ交互につける動きで、脇腹の筋肉（外腹斜筋、内腹斜筋）を鍛えます。このトレーニングを行う際のポイントは、腕の動きは最小限にして、体幹を左右へ捻る動きを、なるべく大きくすることです。肩から先は極力固定して、胴体部分を目いっぱい捻る意識で行うようにしてください。