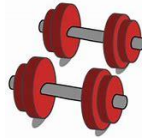


体幹のメリットと効果



スポーツをしていると「体幹が大切」「体幹トレーニングをしよう」ということを耳にするかもしれません。そこで今回は、体幹を鍛えるメリット、効果、メニューなどについて説明します！

そもそも体幹って？



体幹とは胴体のことを指します。体幹＝腹筋と考える方もいるかもしれませんが、実際には背中や腰などを含めた胴体が体幹となります



～体幹のメリット～

バランスをくずしにくくなる
転倒による怪我を防げる
パワーを効率よく身体に伝えられる

体幹メニュー

プランク

- 1 両ひじと両膝を床に付ける。
- 2 両膝を伸ばして30秒静止する。



サイドプランク

- 1 横向きで、肘を曲げて床につく。両足は伸ばしておく。
- 2 前腕部と足で身体を支えるようにして床から浮かせる。



～まとめ～

今回は、体幹を鍛えるメリット、具体的なトレーニングメニューなどについて解説しました。鍛えることで体のバランスが安定するほか、パワーを発揮しやすくなるなど、スポーツをするうえでのメリットも少なくありません。器具なしでできるメニューもあるため、ぜひ取り組んでみてください。