

最近は急に涼しくなってきたり体感温度がとても寒い日もあります。

トレーニングのことをちょっと学んで、

身体を整えて、風邪やインフルエンザにも負けない身体を作りましょう。

今回は身体の『コア』についてお話したいと思います。



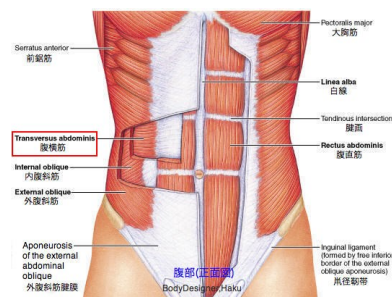
## コアとは

○コアとかコアトレーニングとはどこかで聞いたことがあると思いますが、コアとは多数の筋群を含む本質的には曖昧な言葉です。

コアの安定性とは身体の中心部分の位置と運動をコントロールする能力とされています。

したがって『コア』とは腹部と腰部の全域を包含する筋構造を意味します。

○最新の研究ではアスリートでも一般人でもよく見られる症状である腰痛の治療と予防にコアトレーニングが有効であると言われています。



## コアトレの注意点

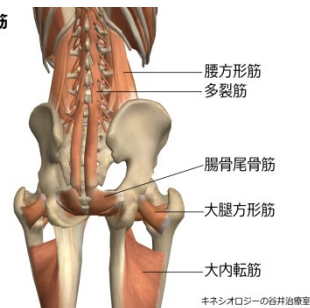
○コアトレーニングの多くは負荷をほとんどあるいは全く使わずに自重だけで行われるため負荷を増やすことは不可能なので難しい課題でもあります。

いろいろな角度から考えて異なる方法でトレーニングを調整します。

○たくさんのルーティンの運動処方でも目的にも役立つと言われています。

○コアを強化するトレーニングは基底面を不安定にすることによって体幹の筋活動を増大させることが明らかになっています。

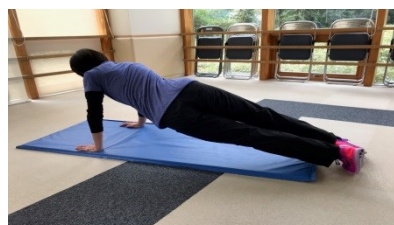
背面の深部骨盤筋



## 実際にトレーニングしてみましょう



①足を腰幅に広げてつま先立ち。手は肩幅に広げて肘は伸ばします。骨盤は真っ直ぐにしましょう。



②手は伸ばしたまま骨盤を横に倒します



③反対にも倒して身体がぶれないように体幹部に力を入れます



※レベルアップしたい方は台の上に足を乗せてやってみてください。

難易度を上げる

基底面の縮小  
てこ長の延長

運動関節と運動表面をより多く取り入れることにより運動の複雑さを高める

難易度を下げる

基底面の拡大  
てこ長の縮小

運動関節と運動表面を減らす事により運動の複雑さを低下させる