

ケガをしないための体づくりのためのトレーニング

○ 体幹機能を向上させるための風船を使ったトレーニングを紹介。

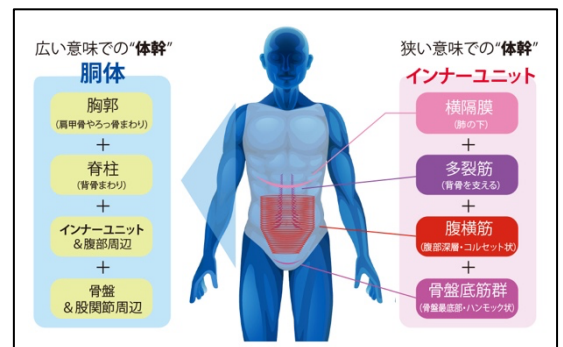
【やり方】

- 1 膝を曲げた状態で仰向けに寝る
 - 2 風船を加え、片手で風船が飛ばないように持つ。
 - 3 そのまま風船を膨らます
- ※ 最後まで息を吐き続けること
 - ※ 風船が膨らますことができない場合は3秒息を吸って、8秒息を吐くというトレーニングでもOK!
- 4 何度も繰り返す



○ 体幹機能を向上させる目的と風船を使う理由

- ・ 体幹には「胴体」と「インナーユニット」の2つの役割があり、今回の風船を使うことでインナーユニットの体幹を強化することができます！（右図参照）
- ・ 風船を膨らますことでお腹の圧（腹圧）を高めることができ、腹圧を高めることでインナーユニットが強化され、体幹を強くすることができます！
- ・ 体幹を強化する1番の目的は脊柱（背骨）を安定させることです！
- ・ 脊柱が安定させることで体幹は安定させることが可能になります！



○ 体幹を安定させることで得られるメリット

- ① 筋出力の最大化
→ 本来持っている筋力（パワー）を最大限発揮することができるようになる。
- ② 関節の保護
→ 関節を正しく動かすことができ、関節への負担を軽減させケガをしにくくすることができる。
- ③ 関節可動域の正常化
→ 関節可動域を正常範囲に動かすことができる
- ④ 運動連鎖
→ 滑らかでスムーズな動きができるようになる

風船を使ったトレーニングを行うだけでも体幹機能を向上させることができ、ケガを未然に防ぐことができるようになります！

体幹を強くするためにはインナーユニットを強化することがとても大切です！

風船を用いることで子供たちは遊び感覚でトレーニングに取り組んでくれるので、効率の良いトレーニングが提供できますのでぜひ参考にされてみてください！