



# ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol, 40 3月号

## コアトレーニングについて ～実践編～

今回はよいよ実践編です。しっかり正しいやり方を身につけて日々の生活に役立てましょう。いままで腹筋運動では外側の筋肉を鍛えることに重点が置かれ、中間層のトレーニングはほぼ無視されてきました。中間層のひとつ、腹横筋は脊柱を安定させています。これは、腹横筋の収縮により腹圧が高められ、脊柱が安定化されるといっています。

つまり、腹横筋を収縮させることによって、速やかに腹圧を高め、より効果的に脊柱を安定させていきます。つまり、「コア」の中心を担っているのは腹横筋といえるのです。

このことからコアトレーニングは中間層を鍛える必要があります。その中でも「コア」の中心である腹横筋を鍛えることが最も重要であると考えられます。

## ～やり方～

コアトレーニングは基本的「三段階」に分けられています。今回は日常生活に取り入れやすいよ

うに最も簡単な方法を紹介します。

さて、そのやり方ですが、ものすごく簡単。それは、

## 動作の始めにお腹に力を入れるだけ

立ち上がる時、座る時、物を持つ時…とにかく動作の前にお腹に力を入れるだけでいいのです！動作が完了したら力は抜いてしまつて大丈夫！ただし、やり方にはいくつか注意点があります。

### ①姿勢をシャキッとさせる

いままでの腹筋と違い、ただお腹に力を入れるだけでいいのですが、このトレーニングの特徴として背骨のゆがみを改善させるというものがあります。なので、姿勢が悪いままやつてしまつて、その姿勢が良い姿勢と勘違いして身につけてしまつので、必ず姿勢は良くして行いましょう！

### ②お腹をへこませるための力を入れる

力の入れ方にも特徴があります。おへそを背骨とへこみつけるための力を入れます。例えるならば、ちよつとぎついスポンをへこませる時にお腹を引っ込ませるような感じですよ！

### ③継続して行う

「それが一番難しいのよー」その気持ち、ものすごくわかります(笑)でも、よく考えてみてください！今まで試してみたトレーニングって結構面倒では無かったですか？簡単なように見えてもちゃんとやると意外と時間がかつたり、簡単でも物を揃えなきゃいけなかったり・・・

## しかしー！

今回ご紹介したコアトレは実に簡単！時間も手間もかかりません！ただ、動作の始めにお腹に力を入れるだけでいいのです！何だか出来る気がしてきませんか？

慣れれば意識しなくても力が入っている状態になります。そこまでくればかなり鍛えられている証拠です。毎日コツコツ頑張ってみましょう！

ちなみに今回ののは一般向けのトレーニングですので、スポーツ用が知りたい方は「質問ください」ね。

(副院長) 長谷川 政之

ごとう整骨院

携帯サイト



## 診療時間

9:00 ~ 12:30  
15:00 ~ 20:00  
土曜日は午前中のみ  
日曜・祝祭日は休診

自律神経リラクゼーション療法は当院の

独自療法です。他院では受けられません!!!

今月院長は13・27(水)お休みです。

048-942-0510

診療時間のみ受付です