

「体幹コンディショニング」とは

人は年齢を重ねるうちに**筋肉や関節が硬くなり、動きもにぶくなります**。また、長年の姿勢や動きのクセにより**筋肉が不均衡**になっています。

「体幹コンディショニング」は背骨を補整する効果があります。

「体幹トレーニング」をスムーズに行うために、トレーニングの前にコンディショニングで体幹を整え、**身体活動を活発**にしましょう。

体幹
コンディショニングは
腹式呼吸で
行いましょう。



大阪府柔道整復師会 キャラクター 整子

その他、ご質問がございましたら、当会事務局までお問い合わせください。
また、当会ホームページにも多くの情報を掲載しております。



OJTA

検索

<http://www.osaka-jyusei.or.jp/>

「体幹トレーニング」で得られる 3つのメリット

1.

筋肉と関節にストレスがかからない

「安定した姿勢」になり、

体幹と手足が自在に動きやすくなる。

2.

「正しい姿勢」が脳にインプットされ、

日常生活で動きやすくなる。

3.

脊柱のラインが正常な状態になる。

動作に合った箇所の筋肉がスムーズに働き、

無理な動きやケガが減る。



OJTA

OJTAとは大阪府柔道整復師会を英語で表記した際の頭文字からOJTAとなっています。

Osaka Judo Therapist Association

柔道整復術は2002年に『柔道セラピー』として世界保健機関(通称WHO)で「伝統医療」として紹介されています。



公益社団法人 大阪府柔道整復師会

〒550-0004 大阪市西区靱本町3丁目10番3号

☎ (06) 6444-4151 (代表)

OJTA

「体幹」を鍛えると なぜいいの? ②

体幹 コンディショニング



公益社団法人 大阪府柔道整復師会

寝返りでコンディショニング

1. 両肘・両膝を曲げて 4~5回 くり返す

基本姿勢



仰向けになり、肘と膝を付けて頭を上げる。



1 基本姿勢から顔を右に向け、身体を右に倒す。

2 すぐに基本姿勢に戻る。

3 左も同様に、基本姿勢から顔を左に向け、身体を左に倒す。

2. 両肘・両膝を伸ばして 4~5回 くり返す

基本姿勢



仰向けになり、両腕と両脚を伸ばす。



1 基本姿勢から右脚を左脚にクロスさせ、腰をひねる。

2 腰をひねる力で、全身を引っ張るようにして寝返る。

3 右脚を左脚にクロスさせ、腰をひねる。

4 腰をひねる力で、全身を引っ張るようにして基本姿勢に戻る。

8 4と同様の動きで、基本姿勢に戻る。

7 左脚を右脚にクロスさせ、腰をひねる。

6 腰をひねる力で、全身を引っ張るようにして寝返る。

5 左脚を右脚にクロスさせ、腰をひねる。

3. 両肘・両膝を伸ばして(応用編) 動きは2.両肘・両膝を伸ばしてと同様。 4~5回 くり返す

基本姿勢



仰向けになり、両腕と両脚を伸ばす。



1 両腕・両脚を床から浮かせた状態にする。

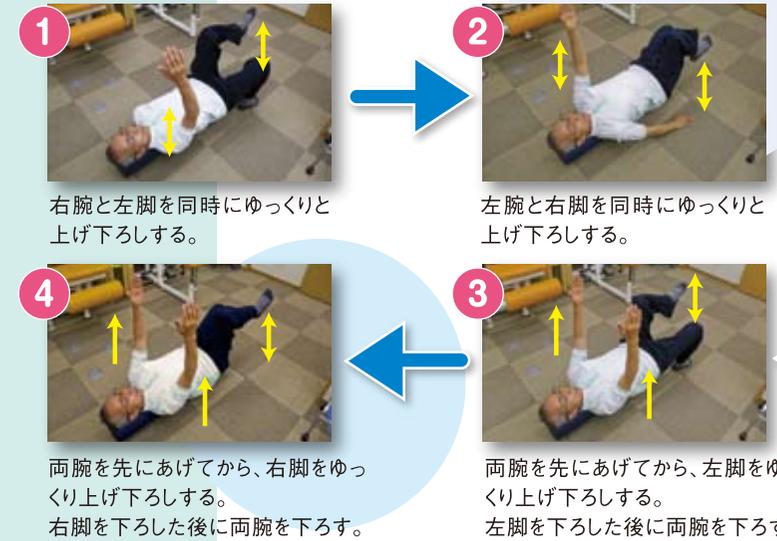
2 上記2.両肘・両膝を伸ばしてのように寝返る。手足で身体を支えず、反動をつける。

3 寝返るときに両腕・両脚をスーパーマンのように反らせる。(両手足を浮かせてあごを引く)

身体の中心軸の確認

身体の中心軸の確認 1 2~3回 くり返す

このエクササイズは、**床に仰向け**になって行ってください。
ストレッチポールを使用すると、より効果的に行うことができます。
(写真はストレッチポールを使用した例です)



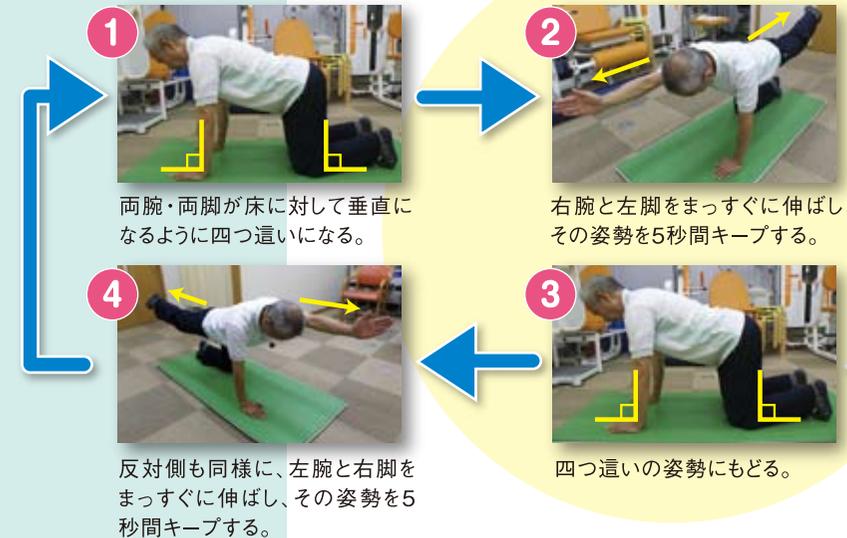
1 右腕と左脚を同時にゆっくりと上げ下ろしする。

2 左腕と右脚を同時にゆっくりと上げ下ろしする。

4 両腕を先にあげてから、右脚をゆっくり上げ下ろしする。右脚を下ろした後に両腕を下ろす。

3 両腕を先にあげてから、左脚をゆっくり上げ下ろしする。左脚を下ろした後に両腕を下ろす。

身体の中心軸の確認 2 2~3回 くり返す



1 両腕・両脚が床に対して垂直になるように四つ這いになる。

2 右腕と左脚をまっすぐに伸ばし、その姿勢を5秒間キープする。

4 反対側も同様に、左腕と右脚をまっすぐに伸ばし、その姿勢を5秒間キープする。

3 四つ這いの姿勢にもどる。