

## 今回は体幹トレーニングに注目！！

最近、体幹トレーニングというもの注目を集めています。今回は、体幹とは何のことなのか、鍛えることでどんな効果が得られるのか、ご紹介します。

### まず…体幹とは何のこと？



体幹とは簡単に言うと頭と手足を除いた**胴体部分**のことです。左の図で  の部分に当たります。筋肉は、骨に近い体の奥にある**インナーマッスル**と、6つに割れたお腹や腕の力こぶなどの見た目にも分かりやすい**アウトマッスル**の二種類で構成されています。

### 体幹を鍛えると何がいいの？ ～体幹を鍛えるメリット～

#### □基礎代謝アップ

体幹部には、エネルギー燃焼力の高い筋肉があるのでトレーニングで体幹部分を刺激すると、基礎代謝が向上します。1日の消費エネルギーの60%～70%を基礎代謝で消費しているため、基礎代謝が向上すると痩せやすい体になります。

#### □姿勢が良くなる

体幹が鍛えられると、体の真ん中に一本の芯が通ったように安定し、軸がぶれなくなってきました。軸がしっかりすると、自然と背筋も伸び、綺麗な姿勢をキープできるようになります。また、スポーツ動作では腕や脚を使うときに身体を安定させているので、強く安定した体幹は、力の出力の増加、パフォーマンスの向上、怪我の減少などにも有効です。

#### □腰痛や肩こりが改善する

筋肉には骨と骨をつなぎ、関節を安定させる役割があります。体幹を鍛えれば、自分の筋力で骨をベストポジションに戻すことができるので、体に負担のない本来の姿勢をキープでき、腰痛や肩こりの改善につながります。

## 体幹トレーニングの効果をUPさせる「ドローイン」

ドローインとは…

簡単に言うと「お腹を凹ませる動作」のことをいいます。日常的に行うことでお腹まわりのシェイプアップに効果的である他、重力や筋力不足で下に落ちていた内臓を押し上げることができます。どこでも出来るので空いた時間に、体幹を鍛える事ができます。

【1】背筋を伸ばし、お腹を凹ませたまま息を大きくゆっくり吸い込みます。  
※肩が上がらないように注意し、胸を膨らませるように沢山息を吸い込むのがポイントです。

【2】おへそを背中にくっつけるイメージで息を吐きます。  
※お尻の穴に力を入れた状態をキープし、内臓をグッと上げるイメージで行うのがポイントです。



おへそ下が  
疲れてきたら  
正解！



【2】の状態でお腹を凹ましたまま30秒間キープします。この時、呼吸は止めず、お腹を凹ます意識のみキープしましょう。



ドローインはインナーマッスルの一つである腹横筋を使います。腹横筋が強化されると、体幹が安定しやすく腰への負担を軽減することができるので、腰痛の改善にも効果が期待できます。仕事中イスに座っている時や、通勤中の電車内などでも行うことができるので、ぜひやってみてください～！

# トレーニングルーム 情報

## 平成26年度 開放時間

月～水曜日	16:30～19:00 (A)
木 金 曜日	14:40～19:00 (B)
土 日 曜日	12:15～17:00 (C)
利用講習会	12:15～12:45 (△印がついてる日)



### 旬の果物を使った簡単デザート

#### かぼちゃのプリン

- 材料☆かぼちゃ …1 / 4個  
 ★卵 …1個  
 ★砂糖 …30g  
 ★牛乳 …100ml



①かぼちゃはよく洗い、ラップで包んで500Wの電子レンジで5分加熱します。



②かぼちゃの種とワタを取り除き、実(100g程度)をくり抜きます。**※皮を破らないように気を付けましょう!**



③くり抜いた実をフォークでよく潰し、砂糖を加えてよく混ぜます。**※なめらかになるまでしっかり潰しましょう。**



④③がしっかり冷めたら卵を加えて泡立て器で静かに混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜます。



⑤容器の中に④を流し入れ、蒸し器に入れて弱火で15分程度蒸します。



⑥出来上がり♪♪

ビタミンA,B1,B2,C,カルシウム,鉄分などの栄養素を手軽にスイーツで摂りましょう。簡単なので是非作ってみてください♪



- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。利用講習会の詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

※講習会は要予約。

### 10月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 A	2 B	3 B	4 休	5 休
6 A	7 A	8 A	9 B	10 B	11 休	12 休
13 A	14 休	15 A	16 B	17 B	18 C	19 休
20 △ A	21 A	22 A	23 B	24 B	25 C	26 休
27 A	28 A	29 A	30 △ B	31 B		