

雑トレ 片足立ち体幹バランストレーニング

■説明パート

はーい！こんちあー！

みんな元気してる？

今日の雑トレはみんなが興味ある内容、^{たいかん}体幹トレーニングをおこなっていくわよ。

体幹ってのは体の中心部、いわゆる胴体ね。^{どうたい}

胴体を構成する腰や背中の筋肉、胸やお腹の筋肉、それらのアウターマッスルやインナーマッスル含めてトータルで「^{たいかん}体幹」なワケだけど。

こうしたものをざっくり全体的に雑に鍛えるのが、今回の片足立ちトレーニングね。

この片足立ちトレーニングは「カラダリセット」シリーズの第12巻「ショコレティアちゃんの体幹トレーニング」でも行なっている内容だけど、今回の雑トレではあのプログラムをもっとラクで簡単にしたものを行う予定よ。

あの作品はなんだかんだ結構カラダを追い込む内容だったから、運動が得意じゃない人だとちょっと大変だからね。

その点、今回の雑トレ体幹トレーニングは運動が苦手な人や運動を三日坊主にしちゃう人、体力がない人や複雑な運動が苦手な人でも、誰でも出来るようにシンプルで辛くない内容が組まれているからね。

今作でも健在な雑トレの基本コンセプト。^{けんざい}

「やらないよりは遙かにマシ！」

「苦しいのはNG！」

「サクッとやれて、サクッと終われる手軽さと短さ！」

この3つを念頭においたプログラムになっているから、運動が苦手な人でも安心して行えるはずよ。

さて。

ちょっとした小話になるけど、^{こばなし}

体幹が強いボディの傾向は、ここ最近だとハリウッドの映画俳優などでもよく見かけるわね。

昔のアクション俳優は上半身が逆三角のムキムキマッショマン体型が強い男のシンボルとして扱われていたけど、ここ最近の俳優さんは、体幹がシュッとシャープに締まっていて、そこから腕がシュッと伸びているスマートな体型が多いわ。

昔のトレンドが腕や胸を重点的に鍛える逆三角形だとすると、今のトレンドは体幹全体をシュッと鍛えたスマートな円筒形みたいな感じね。^{たいかん}

体幹が満遍なく鍛えられると動きのパフォーマンスも上がるし、バランス感覚が良くなることで転びにくくなるし、脳の刺激にもなるから一石二鳥ね。

体幹トレーニングは今どきのトレンドで美味しいし、立ったままで運動を行えるし、道具もいらないし、場所も畳半畳あれば充分だし、時間もかからないし、つらくないし、簡単な動きの割には負荷はそこそこあるから体も鍛えられるしで、いいことづくめね。

それじゃあ早速トレーニングを！

と言いたい所だけど、本編に入る前に「トレーニング時の注意点」を先に話していくわよ。

1：トレーニングは出来るだけ良い姿勢で行うこと。

腰をそらし過ぎたり、猫背になったり、へっぴり腰になったり、変な姿勢にならないよう気をつけてね。

2：バランスを崩しそうになっても出来るだけ持ちこたえること。

片足立ちでバランスを崩しそうになっても、出来るだけ粘ることで体幹の筋肉が鍛えられるからね。

すぐに諦めず、できるだけポーズを維持できるよう頑張ってみてね！

3：カラダを柔らかく使うこと。

ワカメやコンニャクのように体を柔らかく使ってバランスを取るといい感じね。

逆に言えば、足首やヒザなど体の一部だけに力をこめて固めたり、足をガチガチに踏ん張るやり方は好ましくないわ。

それだと筋肉の一部だけが固くなるし、体の一部だけに負担がかかって怪我をしやすくなるからね。

筋肉を柔らかく使って全身でバランスを取ることがポイントよ。

4：バランスを取るときは手足など体の末端部位だけじゃなく、背骨などの体の中心部も意識してバランスコントロールするといいかもだね。

5：周囲の安全を確保すること。

このトレーニングはゆらゆらとバランスを取るから、周りに危険な物がない場所で行うのがベストね。

手足をぶつけて怪我をしたり、転んだりすると痛いしつまらないからね。

安全面にしっかり配慮して、無理せず行ってみてね。

注意点は大体このあたりね！

今作は運動する人の体力に合わせて運動負荷を幾つかのレベルに分けているけど。

雑トレの基準で言えば、この運動はレベル1かレベル2まで充分だからね。

もう少し追い込みたいって人のためにレベル3以降も用意したけど、その辺りはやる人次第でって感じで、無理に行う必要性はないからね。

あと、今作の内容もレッスン本編だけじゃなく、日常使いに便利なショートワーク音源をつけておいたから、本編で動きをマスターしたあとは、そちらの音源を使うとサクッとトレーニングを進められるからおすすめよ。

今作の体幹トレーニングも習得にあたっての前提条件は特にないわ。
この巻^{かん}単体で行える内容だから安心してねっ！