

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『体幹とバランス』についてお届けします。  
日常生活でのバランスから、体幹部の意識について、軸を意識した身体作りを目指しませんか？



人が身体を動かす時には、2つのルールが存在しています。

## ①軸が安定している事

人には中心軸と呼ばれる『芯』が存在しています。その芯が崩れると安定して力が発揮できません。つまり、どのシーンにおいても軸を安定させられる人は、身体の使い方の上手い人なのです。また体幹から力を出すとは、体幹(胴体)から全身(四肢)に力を伝える・・・という意味です。胴体は身体の幹にあたります。幹から枝葉へ力を伝える事も、大切な身体の使い方になります。

## ②体幹から力を出す事



バランスの正体を知っておきましょう！  
バランス(平衡性)に必要な3つのポイント

- ①バランスの崩れに気付く能力
- ②気付いたら元の位置に戻す力
- ③それを繰り返す持久力

↑どうですか？バランスなんて簡単でしょ？  
とっているあなた！もう少し深い所まで  
お付き合いしてみませんか？



### ①バランスの崩れに気付く・・・

実はこの『**気付く能力**』こそが**バランス力**なのです。  
正式には『**体軸のブレに気付く事**』になります。

人は2足歩行の動物です。移動中も常に体軸のブレを感知しながら身体を使っているのですが、そのブレ発見のスピードが遅くなる事こそ、バランス力の低下につながっている事を知っておくことが大切です。

## あなたの気付く力は？

おっと危ない！？

転びそうになってバランスの崩れに気付いていれば、まだ大丈夫！

本当に怖いのは、その『おっと危ない！』にすら、気付けなくなった時。

『あれっ？もしかしたらバランス崩れてる？』と、思った時には、瞬時に

②**気付いたら元の位置に戻す事**をしていないともう手遅れになるのです。

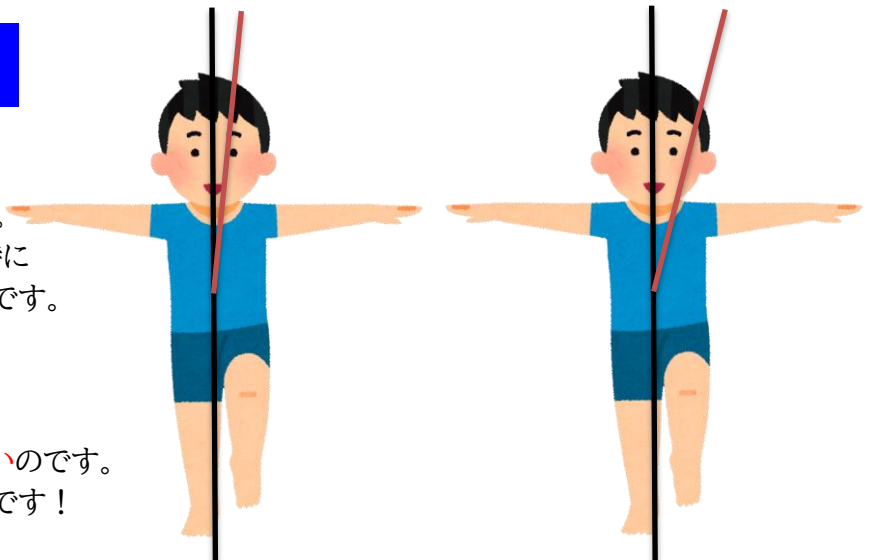
大きく崩れてから気付いても、修正するのに時間も体力も使います。

では、どうすれば良いのでしょうか・・・。

答えは簡単！ほんの**小さなバランスの崩れに気付く力を養えば良い**のです。

崩れが小さければ、時間も体力も使わず、簡単に修正が出来るからです！

では、気付く力の養い方(トレーニング)を紹介しましょう。



気付くのが速い  
バランス力が高い人

気付くのが遅い  
バランス力の低い人

## 気付く力は『トレーニング』していないと、簡単に落ちてしまいます・・・

今のあなたに必要なトレーニングは、身体の幹となる『**体幹部**』を中心に行う、**バランストレーニング**になります。

バランストレーニングとは、**わざと不安定なポジション**で行うもので、軸のブレを**一早く感知する能力**を上げていく事が目的になります。言い換えると『**転ばない身体作り**』になる訳です。

このトレーニングを続けて行くと、軸を中心で取り続ける力がついて、軸ブレの修正力も飛躍的に活性します。

種目は主にバランスディスクや、コンディショニングボールなどの道具を使ったものが中心となります。



←ボールを使ったバランストレーニングの一例

片膝でバランスを取るトレーニングをする事で、股関節周囲の筋肉が活性します。

このトレーニングも『体幹』を意識していないと、グラグラしてバランスを止める事が難しい種目の一つです。

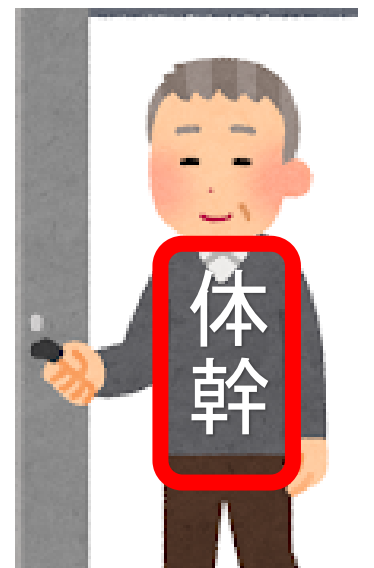


←垂直に体重を乗せて、片足でバランスを取るトレーニングです。

簡単そうに見えますが、上級者向けのバランスメニューです。

これこそ体幹部を効果的に使いこなし、軸のちょっとしたブレを瞬時に修正できないとボールから落ちてしまいます。

後ろ足のつま先をつけた所からスタートして、慣れて来たらつま先を挙げてみましょう！



## これからの課題として

私たちが日常的に鍛えておくべき項目が3つあります。

①筋力 ②柔軟性 ③バランス力 の3つです。スポーツクラブなどの施設では、マシンなどを使う事で筋力アップは比較的容易に出来る様になりました。また、ストレッチをする事で柔軟性も保たれています。問題は3つ目のバランスです！

これからの課題として、皆さんが健康的でアクティブな毎日を送る為に、欠かせない項目になります。