

表題：『お役立ち情報！ b y 専属トレーナー大竹』

少し鼻がぐしゅぐしゅしてきた気がするのですが私だけですか？

今年の花粉もう始まっているんですかね？

今日のお話は『腹圧』のお話。

皆さん腹圧という言葉聞いたことがありますか？

もしかしたら体幹とかコアという言葉の方が馴染みがあるかもしれませんね。

こんな違いがあります↓

- ・腹圧→腹腔内圧の略称。横隔膜の下にある内臓の詰まっている部分にかかる圧力の事
- ・体幹→両腕、両脚、首から上を除いた胴体。つまり胸、腹、背中、腰、お尻。
- ・コア→体の軸、動作の中心点。丹田。体幹と同じ感覚で使われる言葉でもある。

だいたい一緒じゃねえか！そう、運動の動作において使われる場合には3つとも

だいたい同じことを指します。それはお腹周りの力を上げて、動作を安定させることです。

例えば、なかなか開かない缶のキャップをお腹にくっつけて全力で開けようとしたり、重いものを持ち上げようとしたり、電車の中で倒れないように踏ん張ったりするときに体を安定させようとして皆さん使っています。

逆にこれが使えないとトレーニングで腰を痛めたり、動きが安定しないのでバランスを崩しやすくなる場合があります。

そこで腹圧を鍛えるためにプランクや腹筋運動、背筋運動などをしますが、僕のおすすめとしてはブレーシングという動作です。

ブレーシングとは、息を吸って横隔膜を下げ、その下にある腹腔内圧を高める方法です。具体的には横隔膜と骨盤周辺にある骨盤底筋群、腹回りの腹斜筋や腹横筋などを収縮させるのですが、字面が難しいので…やり方は次のページをご覧ください。

次回は腹圧を使う上で、自発的に使う事と、自動で使われる事をお話ししようと思います。

ブレーシングを実践！

実践手順

- ①楽に立って膝を緩め、おへその下 3 cm のところを指でぐっと押す。
- ②その指を押し返すように息を吸い込んでいく。
- ③息を吐くときも指を押し返す。
- ④上記②～③を繰り返し、できるようになったら指を離してできるようにする。

ポイント

・呼吸は吐く方を長く！

・呼吸時に肩を上げない！

→横隔膜が下がりづらく、腹圧が上がらない為



慣れてきたら！ 腹圧を高めてトレーニングもオススメ！

スクワット



プランク



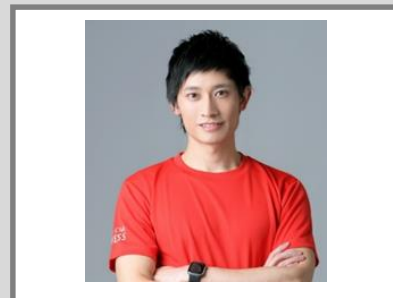
T

trainer

【資格】CFSC

大竹 甲一

Kouichi Ohtake



次回は腹圧を使う上で、自発的に使う事と、自動で使われる事をお話ししようと思います。

2月(オンライン合宿)では自宅と一緒に参加できるプログラムを準備しています。自宅のできる、自分でできるをテーマに考えていますので、よろしければ是非ご参加ください。