

Core + Conditioning exercise



EmberMates

コアエクササイズ *Core exercise*

プランク/サイドプランク *Plank/Side plank*

狙う筋肉
腹筋群

実施秒
20秒～

負荷重量
自重

プランク



→ 腹圧を高めて腰が反らないように意識する

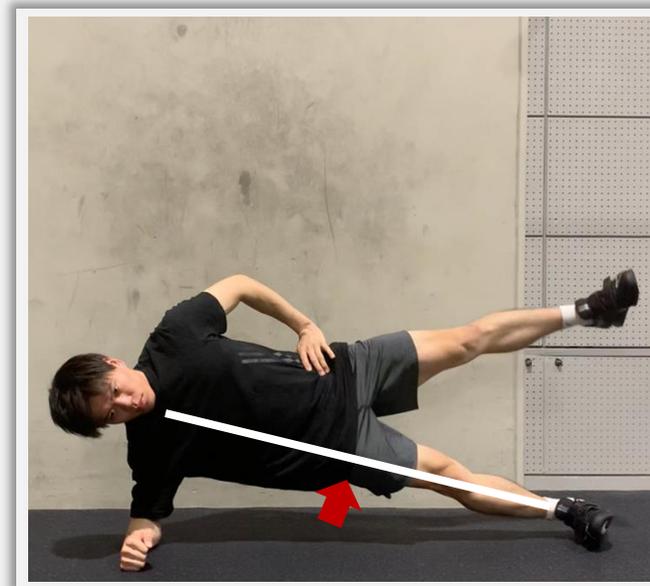
→ 慣れてきたらプレートなどを腰に乗せて
負荷量Up

サイドプランク



→ 下のお尻が落ちないように意識する

サイドプランク (難易度: 高)



→ 下のお尻が同様に落ちないように意識する

目的 *Purpose*

・ コアの安定性強化

コアエクササイズ Core exercise

バード&ドッグ Bird & dog

狙う筋肉
腹筋群

実施秒
20秒～

負荷重量
自重



- 腹圧を高めて腰が反らないように意識する
- 腰や臀部が横に揺れたりしないようにペアなどに確認してもらう

目的 Purpose | ・コアの安定性強化

コアエクササイズ *Core exercise*

プレートクラッチ *Plate crunch*

狙う筋肉
腹筋群

実施回数
10回～

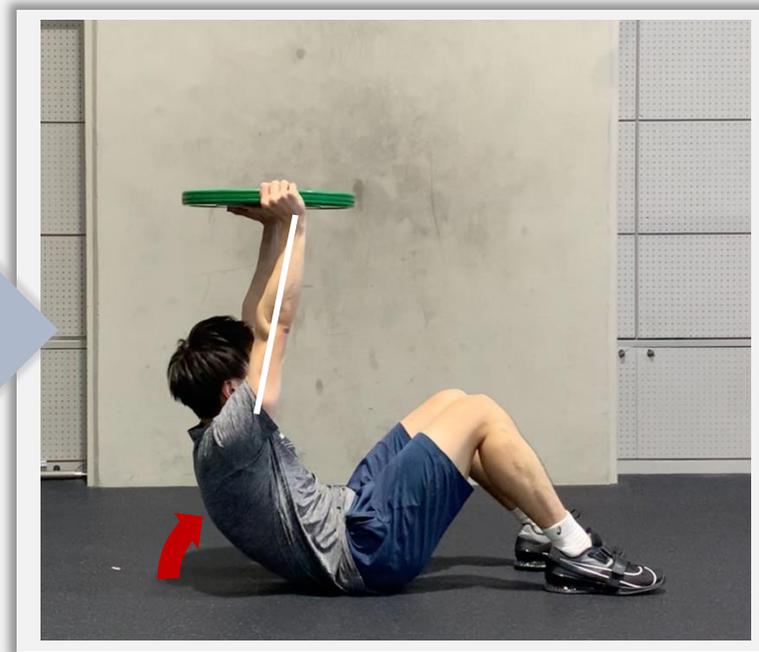
負荷重量
5kg～

スタートポジション



→ 膝を曲げてプレートを両手で持つ

挙上局面



→ 耳の横に腕が来て、肩甲骨が離れる高さまでプレートを真上に持ち上げる

目的 *Purpose*

・ コアの安定性強化

コアエクササイズ *Core exercise*

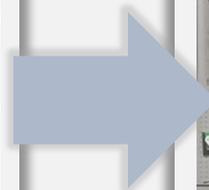
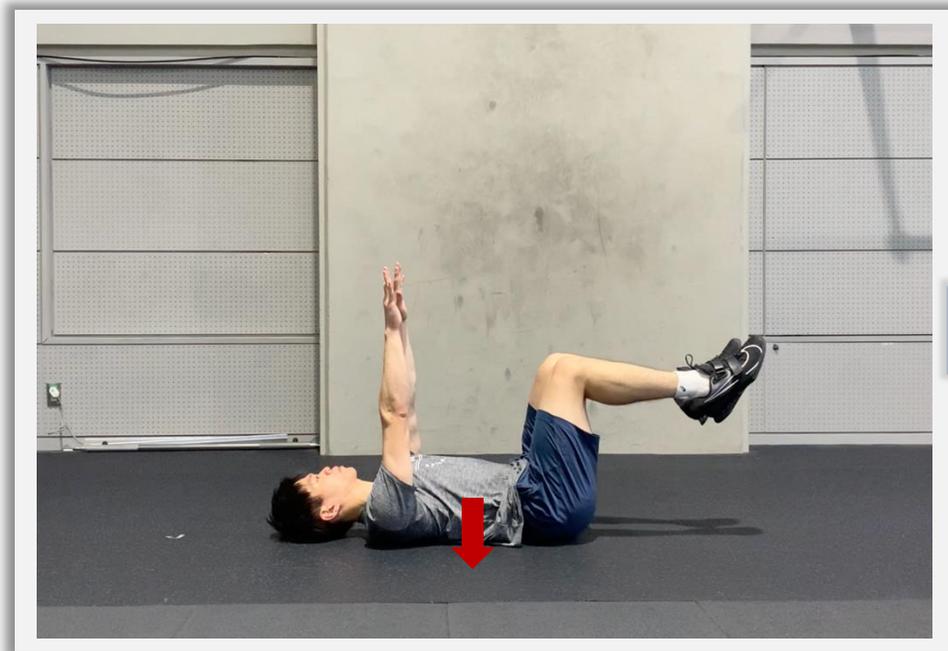
デッドバグ *Dead bug*

狙う筋肉
腹筋群

実施回数
10回～

負荷重量
5kg～

スタートポジション



→ 膝を90度に保ち、腕は天井に向けてまっすぐ伸ばす

→ 背中を床に押し付けるイメージで腹圧を高める

→ 対角の脚と腕をゆっくりと伸ばしていく

→ このとき腹圧が抜けないように注意する

目的 *Purpose*

・ コアの安定性強化

コアエクササイズ *Core exercise*

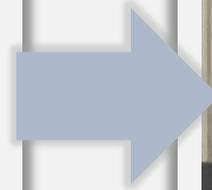
ダイアゴナルトランクローテーション *Diagonal trunk rotation*

狙う筋肉
腹筋群

実施回数
8回～

負荷重量
自重

スタートポジション



- 対角の膝と肘でバランスボールやメディシンボールを挟む
- ボールが取れないように**しっかりと押しつぶすのを意識**する

- ボールが落ちないようにしっかりと押しつぶし続ける
- **身体が一つの軸になっている意識**を持って腕側に回る
- このときに**肩がしっかりと離れるように意識**する

目的 *Purpose*

- ・ コアの安定性強化（特に対角線）

コアエクササイズ *Core exercise*

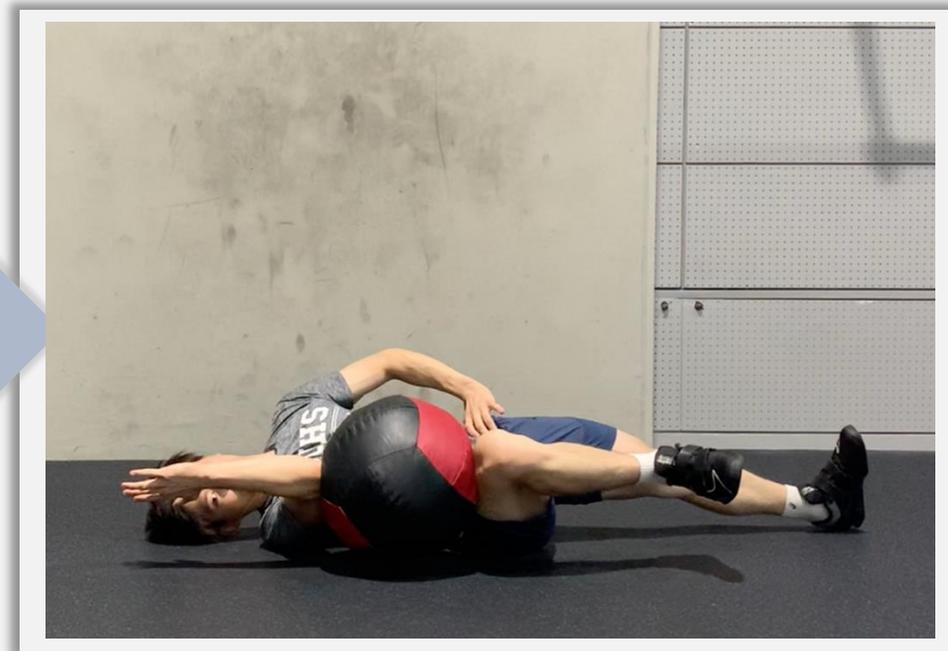
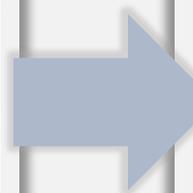
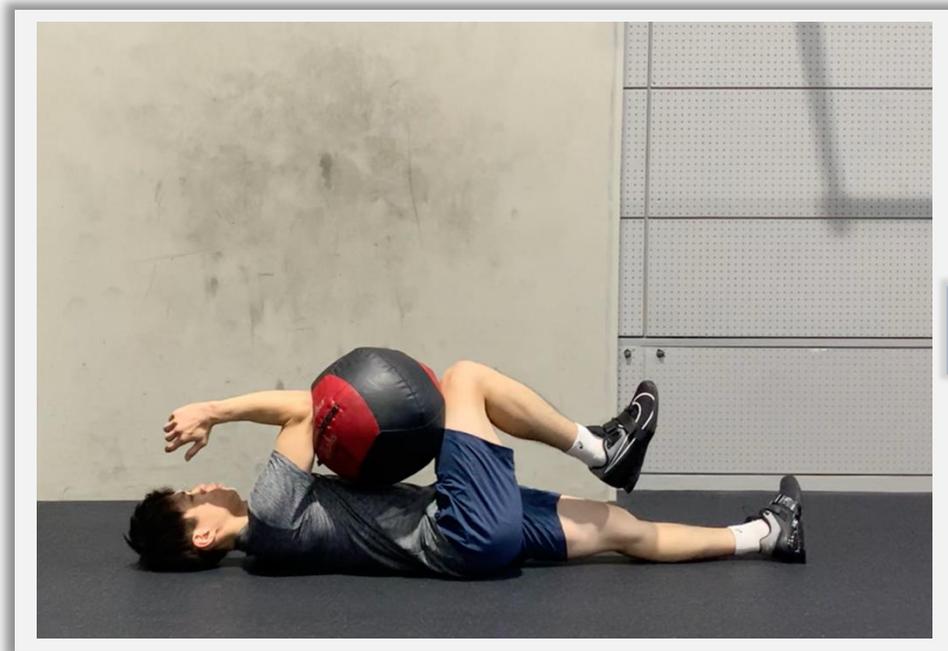
イプシラテラルトランクローテーション *Ipsilateral trunk rotation*

狙う筋肉
腹筋群

実施回数
8回～

負荷重量
自重

スタートポジション



- 同側の膝と肘でバランスボールやメディシンボールを挟む
- ボールが取れないように**しっかりと押しつぶすのを意識**する

- ボールが落ちないようにしっかりと押しつぶし続ける
- **身体が一つの軸になっている意識**を持って腕側に回る
- このときに**肩がしっかりと離れるように意識**する

目的 *Purpose*

- ・ コアの安定性強化（特に同側）

コアエクササイズ *Core exercise*

バンドアンチローテーション *Band anti-rotation*

狙う筋肉
腹筋群

実施回数
10回～

負荷重量
バンド負荷

スタートポジション



→ バンドが張った状態でポジションをとる



→ 軸がぶれないように水平にバンドを引っ張る

目的 *Purpose*

・コアの安定性強化

コアエクササイズ *Core exercise*

バンドアンチプッシュ *Band anti-push*

狙う筋肉
腹筋群

実施回数
10回～

負荷重量
バンド負荷

スタートポジション



→ バンドが張った状態でポジションをとる



→ 軸がぶれないようにバンドを身体から離す

目的 *Purpose* | ・コアの安定性強化

コアエクササイズ *Core exercise*

Leg Lowering

狙う筋肉
腹筋群

実施回数
10回～

負荷重量
バンド負荷

スタートポジション



→ バンドが張った状態で両脚を股関節90度に曲げる



→ 上げている脚が動かないようにゆっくりともう片方の脚を降ろす

目的 *Purpose*

- ・ コアの安定性強化

コンディショニングエクササイズ *Conditioning exercise*

ウィンドミルエクササイズ *Windmill exercise*

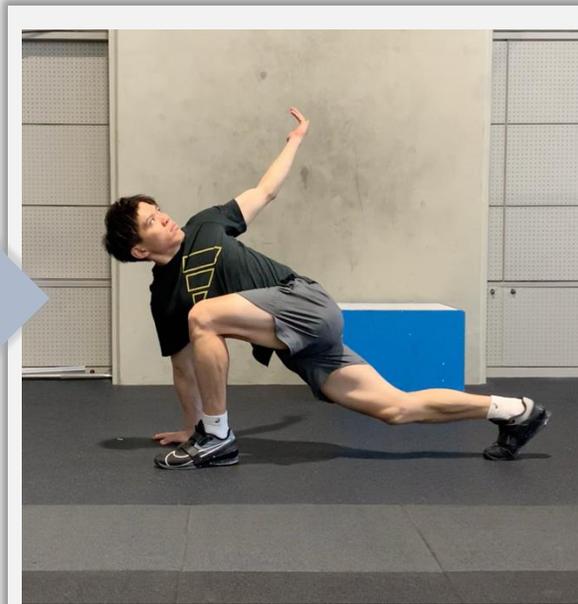
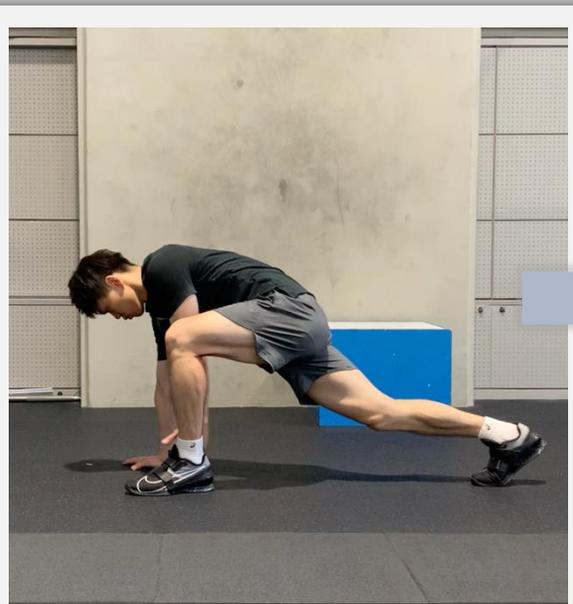
狙う筋肉
僧帽筋中部・下部

実施回数
10回程度

負荷重量
自重

スタートポジション

フィニッシュポジション



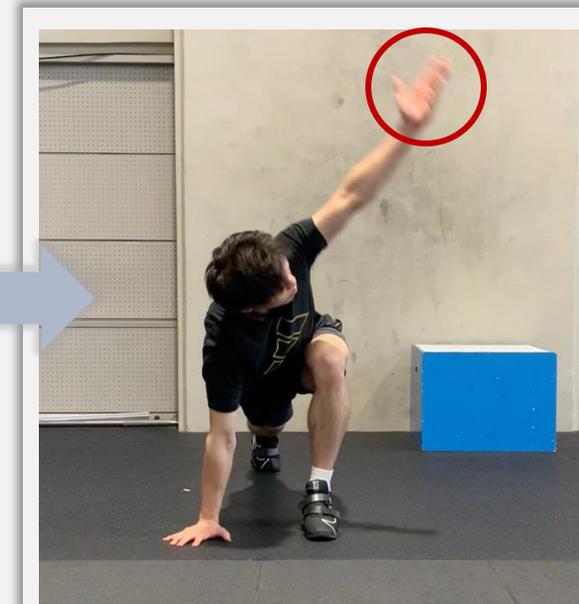
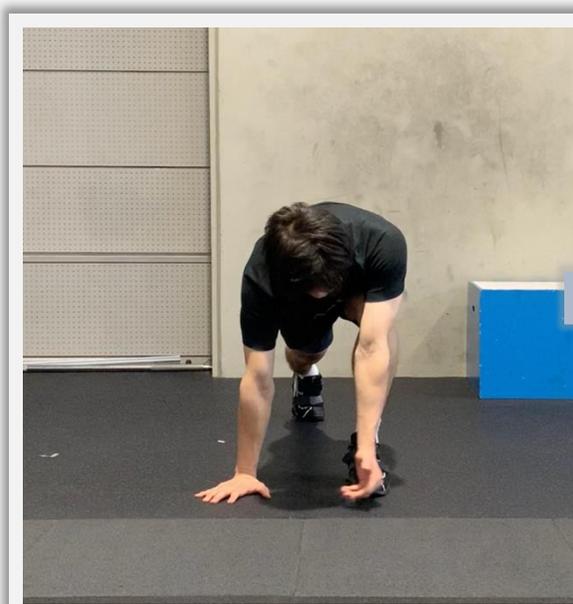
→ 足を出してる側の手を膝の内側に入れる

→ 斜め45°の軌道で挙げていく

→ 肩甲骨を後ろに引いてる側の後ろポケットにしまうイメージで行うとイメージしやすい

スタートポジション

フィニッシュポジション



→ 親指を上に向けながら挙げる意識しやすい

目的 *Purpose*

・肩甲骨の安定性強化 ・胸椎の回旋可動性の改善

コンディショニングエクササイズ

Conditioning exercise

ダンベルプルオーバー Dumbbell pullover

狙う筋肉
上腕三頭筋

実施回数
10回程度

負荷重量
軽めのダンベル

スタートポジション



下降局面



上昇局面



→ ダンベルを顔の真上に持つ

→ 肩甲骨を寄せてポジションをとる

→ 肩甲骨を下げる意識を持ちながら
ゆっくりと降ろす

→ 元の軌道で挙げる

目的 Purpose

・ 胸椎伸展可動域の拡大

コンディショニングエクササイズ *Conditioning exercise*

レッグスイング *Leg swing*

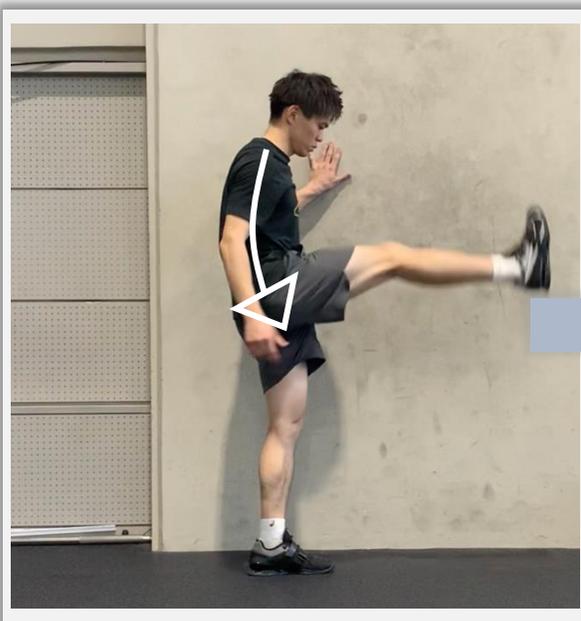
実施回数

10回程度

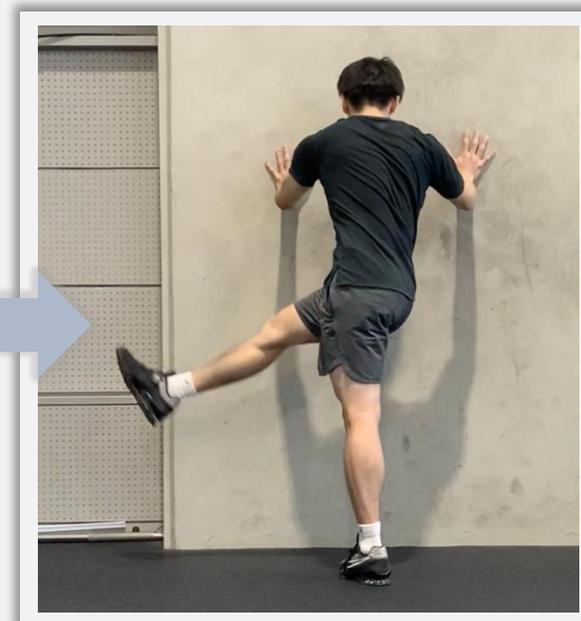
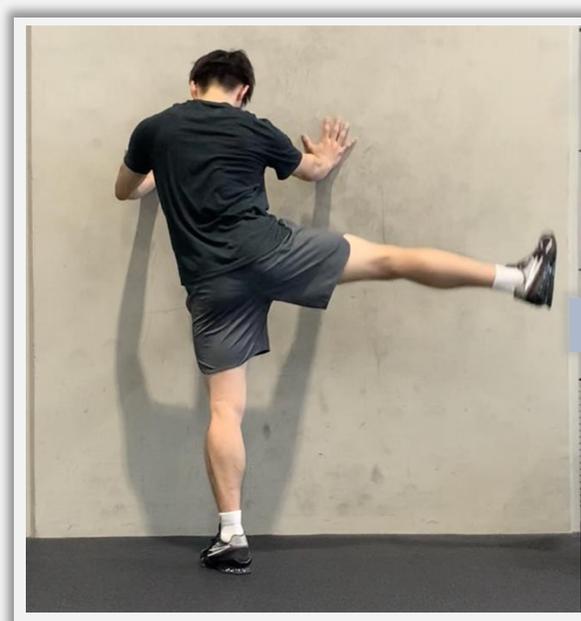
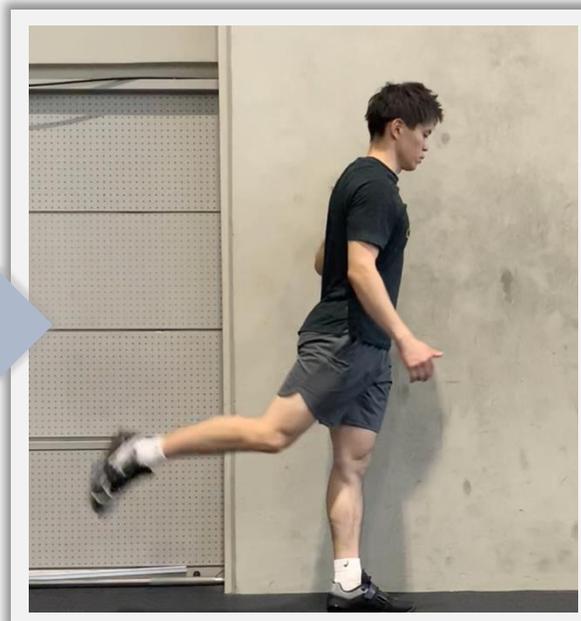
負荷重量

自重

前方



後方



→ 腰が丸まりすぎないように

目的 *Purpose* | ・ 下半身の筋肉の動的ストレッチ

コンディショニングエクササイズ *Conditioning exercise*

ストレッチポール胸椎伸展エクササイズ *Stretch pole thoracic extension exercise*

実施回数
慣れるまで

スタートポジション



→ 肩甲骨の高さ付近にストレッチポールを配置

→ 膝を曲げて手を頭の後ろに置く

→ 首だけが反らないようにして痛気持ちいところまで胸椎を反る

→ 慣れてきたら少しポールを置く高さを変えて全体的に行う

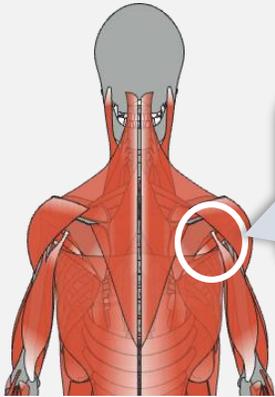
目的 *Purpose* | ・胸椎伸展可動域の拡大

コンディショニングエクササイズ *Conditioning exercise*

肩後方筋マッサージ *Posterior shoulder muscle massage*

実施回数
慣れるくらい

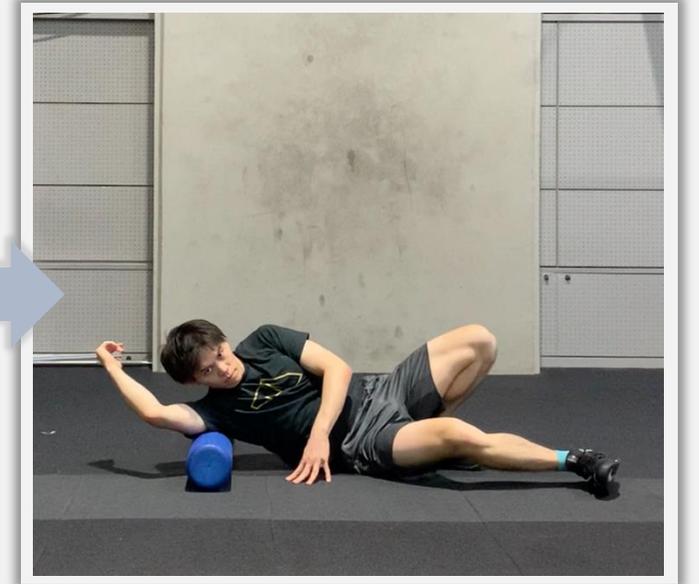
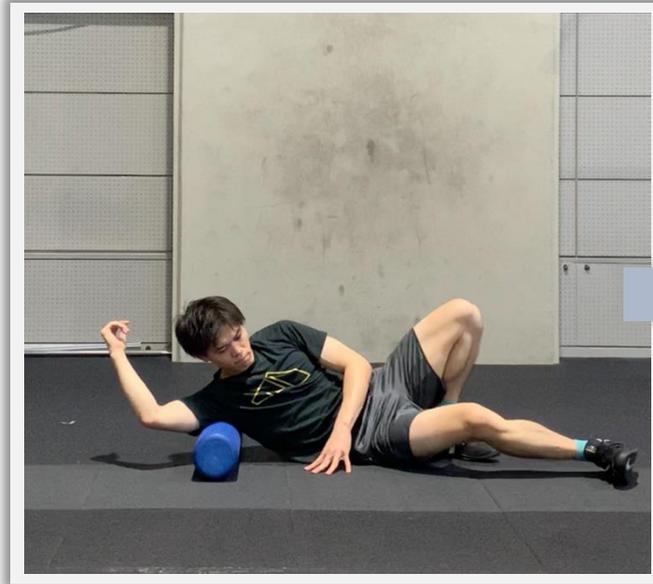
後ろから見た図



このあたり

ちゃんと当たると結構痛いので
最初のうちは特に注意！

スタートポジション



→ 左の図の箇所にストレッチポールが当たるようにセット

→ 上下にコロコロするイメージでほぐしていく

→ 膝を曲げて体重がかかりすぎないように注意
(最初のうちは乗りすぎるとかなり痛い)

目的 *Purpose* | ・肩甲上腕関節のアライメント修正

コンディショニングエクササイズ *Conditioning exercise*

ゴブレットスクワット *Goblet squat*

実施回数
10回ほど

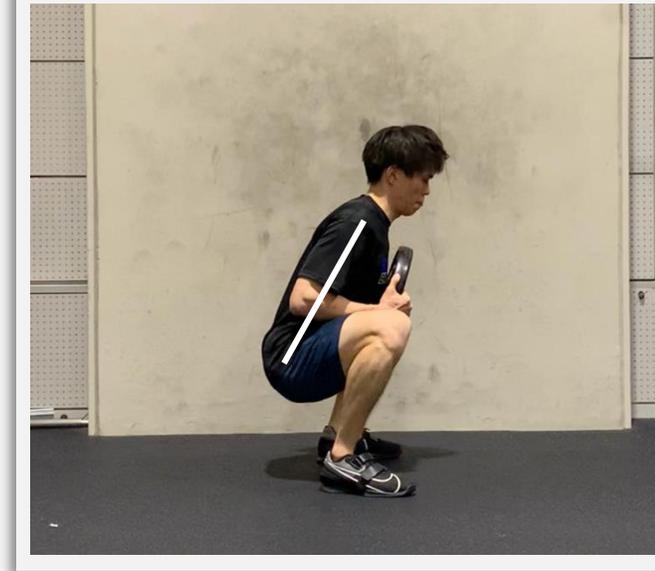
スタートポジション



下降局面



横から見たとき



→ ケトルベル，ダンベルまたはプレートを胸の前で持つ

→ つま先は30度ほど外側を向ける

→ **ガニ股の姿勢**で出来るだけ深くしゃがみ込む

→ **重心は足の真ん中ぐらい**を意識する

→ **直立姿勢**でしゃがみ込むことを意識する

目的 *Purpose*

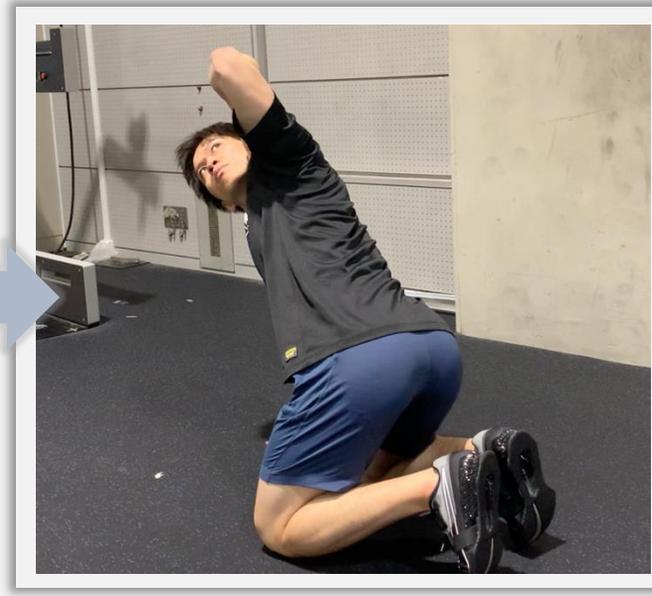
・ 股関節の可動域確保

コンディショニングエクササイズ *Conditioning exercise*

クアドラプドTスパインローテーション *Quadruped T-spine rotation*

実施回数
片方10回ほど

スタートポジション



→ 四つ這い姿勢から片手を首の後に当てる

→ 肘を天井に向けるように開いていく

→ お尻は少し引く（踵に近づける）と良い

→ 肩甲骨を寄せる意識を持ちながら行うと効果的

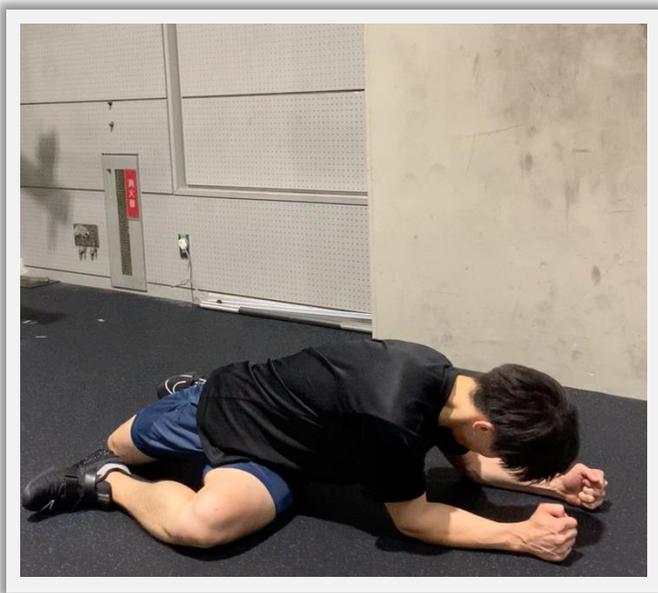
目的 *Purpose* | ・胸椎の回旋可動性確保

コンディショニングエクササイズ *Conditioning exercise*

ブリッツェル *Bretzel*

実施回数
片方10回ほど

レベル①



→ 画像のような姿勢をとり、**肘と肘を出来るだけ近づける**

レベル②



→ 手の下に指を挟める



→ 指を挟んだまま、写真のように倒れ込む

→ このとき**肩を床につける**ところまで倒せるとGood

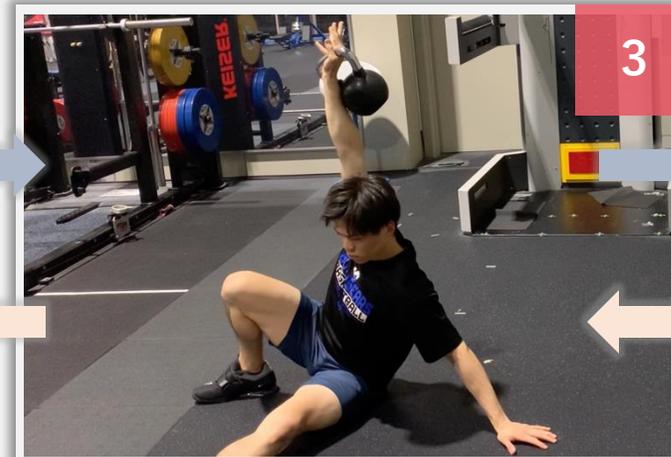
目的 *Purpose*

・ 胸椎の回旋可動性確保

コンディショニングエクササイズ *Conditioning exercise*

ターキッシュゲットアップ *Turkish get up*

実施回数
片方6回ほど



目的 *Purpose* | ・肩甲帯の安定性向上

コンディショニングエクササイズ *Conditioning exercise*

距骨後方グライドモビライゼーション *Posterior talar glide mobilization*

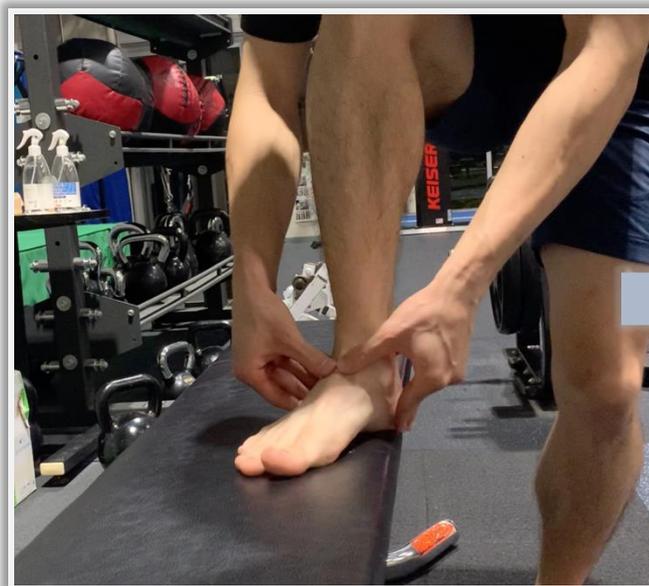
実施回数
片方10回ほど

長母趾屈筋ストレッチ (先にやっておくと効果的)



- 親指を思い切り反らせて身体を前側に倒していく
- 両手を使ってしっかり固定するのがコツ

スタートポジション



- 画像のポジションに両親指を当てる
- 上下に指を動かすと丸みのある骨を触れるのでその骨を確認できるとなおよし



- 触れている骨を真下ではなく、踵に向けて押していく
- それと同時に身体を前側に倒していく

目的 *Purpose*

・ 足関節の可動域確保