

スタビリティ・トレーニング ～コア（体幹部）のコンディショニング～

スタビリティ・トレーニングは、身体のセンタリング（重心や軸）を意識し、集中力を高めて、動きやポーズをコントロールするトレーニング方法です。

関節支持機能や関節可動域の向上、重心や軸の把握と安定性の向上、バランス能力の向上などの効果があり、筋力トレーニングやスポーツ、試合前のウォーミングアップに取り入れることで、姿勢の安定性や筋肉の動きに大きな成果が現れます。

また、スタビリティ・トレーニングを行うことによって、柔軟性も高まり、肩の関節痛や腰痛などにも効果が現れます。

ぜひ、チャレンジしてみてください。

熊本県民総合運動公園 パークドーム課長
NSCA-CSCS 坂田 礼司



スタビリティ・トレーニングの基本ポーズ

今回は、代表的な3つのポーズを紹介します。



● ハンド・ニー



オポジット(スタティック)
対称・静止のポーズです。
5～10秒行いましょう。



● エルボー・アウトフット



静止のポーズで5～10秒、
または、10回程度の反復を
行います。



● ショルダー・ヒール



お尻を浮かして、静止します。
5～10秒行いましょう。



片足をあげて、静止します。
5～10秒行いましょう。



正しいポーズ

手足が一直線に伸び、
腰も床と平行に
なっています。



悪いポーズ

手足が外側に開き、
腰(お尻)も
歪んでいます。

ちょっとむずかしいぞ
チャレンジしてみよう!



ハンド・ツウ
(オポジット)

ハンド・
アウトフット
(レッグ・オープン)



ショルダー・
ヒール
(バランスボール)

