体幹トレーニングしてみませんか

UBR 堺事業所
業務 Gr　清水　健也

皆さん、ご健康に、ご安全に！
今月は清水さんお願いしますよ！…とお声がかかりましたので、僭越ながら記事を書かせていただきます。
　で、何をテーマにしようかなと悩んでいたのですが、娘（小 4）と一緒にやっているトレーニングについてお話させてもらおうと思います。
　娘は現在ドッジボールクラブに所属しており、日々練習に試合に頑張っているのですが、なかなか上手くなれないので、兄（中 1）とアタックやキャッチの練習をしたり、鏡の前でスローの真似をしたり、自分なりに色々と試していました。ある全体練習の時に、コーチからアタックやキャッチの際によく体がぶれると言われ、ぜひ試してみてと勧められて始めたのが体幹トレーニングでした。
　体幹トレーニングといっても色んなフォームがあり、何をどうやればいいのかもわかりませんでしたが、コーチはあるサッカー選手の体幹トレーニング動画を紹介してくれました。（ここはドッジボール選手ちゃうんかいッと思わず心の中でツッコミました）
　この手のトレーニングは 1 セットあたりのメニューが大体 5～6 種目くらいで、どれも 30 秒～45 秒程度ととても短い運動です。
　せっかく教えてもらったので、その日の夜さっそく娘とやってみましたが、それほど難しい動きもないし、たかだか 30 秒程度の運動なので舐めてかかっていましたが、これが半端なくキツいんです。途中から足が上がらない、しゃがめない、ふらつくなど、あまりのしんどさに、私だけ全種目終わる前にギブアップしていました（笑）
　こんなにきついなら、娘も長続きしないのでは…と心配になりましたが、本人は意外とムキになって何度もチャレンジしていました。なんでも、小学生の場合は無理な筋トレにならないよう気をつけてあげれば、バランス感覚や姿勢をよくするのに効果的で、遊びや日常の動きを取り入れることも大切なのだそうです。（確かに子供はすぐ飽きますからね）
　とにかく一緒にやろうと娘に宣言した以上、私も中途半端にはできませんので、今のところなんとかトレーニングを継続できています。ただし、どうしてもしんどい時は一種目だけは減らしていいと許可をもらっていますが…（笑）

　体幹トレーニングには、他にも大きな効果が期待できることがあります。
例えば、慢性的な腰痛の予防、猫背の改善、疲れにくい体をつくる、転倒防止などです。
　さて、ここで「転倒防止」というキーワードが出てきました。

正直に言います。50 歳を超えると思うように体が動かず、出来ると思っていたことが案外出来なくて、後でこっそりヘコむ…なんてことが増えている気がするのは私だけでしょうか？そう思いながらも、「いや、これはたまたま」「ちょっと失敗しただけ」と現実を認められない方も少なからずいらっしゃると思います（笑）

転倒の典型的なパターンは、「滑り」「つまずき」「踏み外し」であることは皆さんもよくご存じだと思いますが、このリスクを少しでも下げるためには、バランスや敏捷性などの運動機能を高める体操などを取り入れて、ケガをしにくい体づくりをしなくてはなりません。どんな体幹トレーニングが合うかは、人や目的によって様々ですので、Youtube などで自分にできそうなトレーニングを探してみてください。動画を流しながら一日たったの５分程度、週に３回～４回を目標に運動すれば効果が期待できるそうです。動きを覚えてしまえば、どこだってできてしまいます。（これ結構メリット大きいと思います）

何をしたらいいかわからない、やっても続かないとあきらめる前に、皆さんもぜひ体幹トレーニングを試されてはいかがでしょうか。