

ヨガ・ピラティスの流行や人気アスリートが実践している影響などで、体幹を鍛える人も多くなりました。筋トレはハードルが高いけれど、体幹トレーニングなら挑戦しやすそうだと女性にも受け入れられています。プランクや腹筋運動など自重で行える種目も多く、ジムに行かなくても取り組める“家トレ感”も魅力です。

インナーマッスルを鍛えて身体を引き締めたい、姿勢をよくしたい、ダイエット方法のひとつとして取り入れたい……さまざまな目的にマッチする「体幹トレーニング」について、効果やメリット、鍛えられる部位、トレーニングの種類などをまとめました。

体幹とは

首から上と腕・足を除いた部分のことを「体幹」といいます。腹筋のことだと勘違いしやすいのですが、胸や背中などの大きな筋肉、肩関節・股関節まわりの小さな筋肉まですべて体幹。それらを鍛えるのが体幹トレーニングです。

体幹を鍛えるメリット

体幹を鍛えることで感じられる最大のメリットは、筋肉のバランスを整え、カラダ全体の安定性が高まるという部分にあります。たとえばランニングフォームの改善やケガ予防、動きをスムーズにさせることで競技パフォーマンスを向上させるほか、筋力向上による体の引き締め、体力向上などが期待できます。また、日常生活においても、筋肉がつくことで疲れにくくなったり、腰痛予防、姿勢の崩れを防ぐ、グラグラしたり転倒しにくくなるなどのメリットもあります。

自宅でできる体幹トレーニング