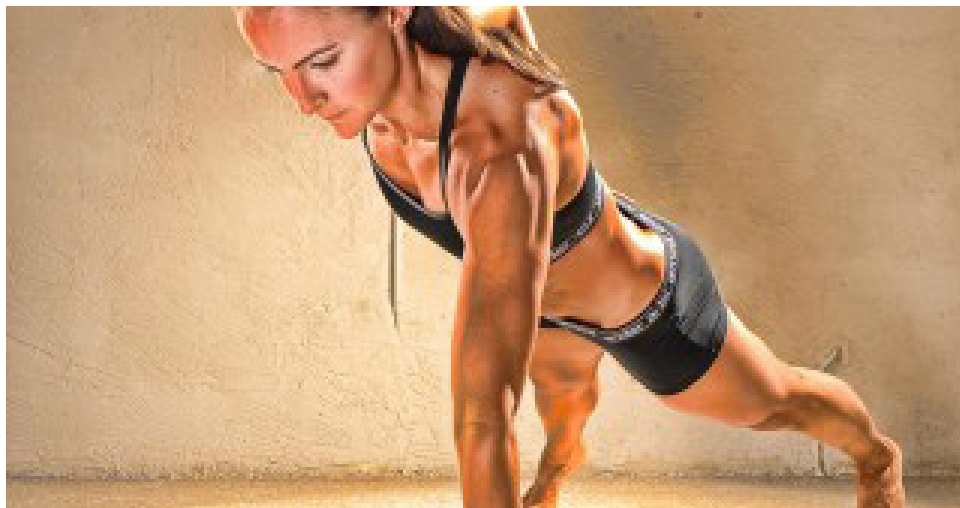


体幹トレーニング50選！

初心者～上級者の1週間メニュー



体幹トレーニングが続かない、効果が出ないのには理由があります。それは、計画を立てたメニュー作りができていないからです。目標やゴール設定ができないと、トレーニングをしていても楽しくないし、今行っているトレーニングが正しい強度なのかもわかりません。

正しいトレーニングができないと、いくらトレーニングを行ったとしても、効果は出ません。つまり、無駄な時間になってしまうのです。

ここでは初心者から運動習慣のある方まで誰でも自分にあった体幹トレーニングが出来るようにメニュー作りの方法を提案いたします。今回鍛える体幹について詳しくは体幹とは | 意味と重要性&基礎からのトレーニング10選にて解説しています。基礎知識を得たい方はぜひご覧ください。

記事の後半にはストレッチポールやバランスボールを活用したエクササイズもご紹介します。ぜひ挑戦してカラダを鍛えましょう。

Presented by
ストレッチポール® 公式ブログ

1. 初心者向け 1 週間トレーニングプログラム

体幹トレーニングを始めたいけれども、何をしたら良いのかわからないあなたへ、ここでは 1 週間の体幹トレーニングメニューをご紹介します。

初心者の方はまず継続して、トレーニングメニューを行うことが大切です。ここでご紹介するメニューは、軽めの強度設定なのでぜひ 1 週間挑戦して達成しましょう。

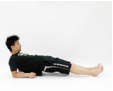
このプログラムを 7 日間継続し、1 週間継続出来た方は 1 日の休みを取り、2 週目にチャレンジしてみてください。継続する事で効果を体感する事ができます。

それぞれのメニュー詳細は第 3 章で紹介します。まずは 1 週間、継続してチャレンジしましょう。

1 日目	7 日間継続するための準備トレーニング	回数
	フロントクランチ（ニータッチ）	10 回 3 セット
	バックレッグレイズ	15 回 3 セット
	ウエストスクイーズ	20 回 3 セット

2 日目	姿勢維持で体幹部を安定させる	回数
	プランク	30 秒 3 セット
	ダイアゴナルバックレイズ	10 回 3 セット
	サイドエルボーブリッジ （ニーフロア）	30 秒 3 セット

3 日目	姿勢維持で体幹部を安定させる	回数
	ロールダウン	10 秒 10 回
	グッドモーニング	20 回 3 セット
	レッグツイスト	左右 15 回 3 セット

4 日目	姿勢維持で体幹部を安定させる	回数
	ニートゥエルボー	左右 10 回 3 セット
	バックプランク	30 秒 3 セット
	サイドエルボーブリッジ	30 秒 3 セット

5 日目	お腹も引き締める	回数
	バックフルアップ	30 秒 3 セット
	サイドアップ	15 回 3 セット
	ツイストクランチ	左右 10 回 3 セット

6 日目	宙に浮いた体幹部を支える筋力をつける	回数
	V クランチ	10 回 3 セット
	ヒップリフト with ワンレッグエクステンション	15 回 3 セット
	サイドエルボーブリッジ （ヒップアップ）	20 回 3 セット

7 日目	7 日間の集大成、最大強度にチャレンジ	回数
	フロントクランチ（アングルタッチ）	10 回 3 セット
	ヒップリフトウエストスクイーズ	左右 15 回 3 セット
	サイドエルボーブリッジ （レッグレイズ）	30 秒 3 セット

初心者が絶対に守るべき 2 つのポイント

1・正しい姿勢で行う

悪い姿勢で行うと効果がないばかりからカラダを痛めることがあります。特に反り腰やお尻が落ちてしまうことに注意してください。回数を多くこなすことよりもいかに正しい姿勢で行えるかが重要です。

2・腹圧を高めて行う

正しい姿勢がキープできないと感じる方は、お腹に力が入っていない場合があります。息を細く長く吐きながらお腹をキュッと締めて軽く力を加えて行ってください。これを「腹圧を高める」といいます。

2. 上級者でも満足できる1週間プログラム

トレーニング上級者のための体幹トレーニングは、なるべく強度の高いメニューを実施し、より強い体幹を手に入れることがポイントです。

そのためにここでは、上級者の方も満足いただけるトレーニングメニューを提案します。

体幹トレーニングはメニューの組み方次第で非常に満足いくプログラムを組むことができます。同じ姿勢を一定時間行う体幹

トレーニングは地味に見えるかもしれませんが。しかし、実際にやってみると「えっ？こんなにきついものなの？」とびっくりされる方も多いです。

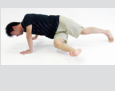
トレーニング習慣がある方はまずは1週間。上級プログラムにチャレンジしてみてください。メニューを実践していく中でその良さに気づくことでしょう。それぞれのメニュー詳細は第3章で紹介します。

1日目	カラダにスイッチを入れるウォーミングアップ	回数
	ロールダウン	20秒 10回
	バックフルアップ	左右10回 5セット
	レッグツイスト	20回 3セット

2日目	腹斜筋に効果的な姿勢保持シリーズ	回数
	ニートゥエルボー	左右10回 5セット
	サイドエルボーブリッジ	60秒 3セット
	ツイストクランチ	左右20回 3セット

3日目	動きをコントロールする筋肉の使い方を身につける	回数
	Vクランチ	15回 3セット
	フロントクランチ (アングルタッチ)	15回 3セット
	ヒップリフト with ワンレッグエクステンション	10回ずつ 5セット

4日目	ウエストのシェイプを行う	回数
	リバースクランチ	20回 3セット
	ヒップリフトウエストスクイズ	左右20回 3セット
	サイドエルボーブリッジ (ヒップアップ)	20回 3セット

5日目	高強度チャレンジ まずは腹筋群から	回数
	ヒップアップクランチ	10回 3セット
	クロスフロントタッチ	20回 3セット
	ツイストブリッジ	左右10回 3セット

6日目	姿勢の安定に必要な筋肉にスイッチを入れる	回数
	ワンハンド&レッグレイズ フロントブリッジ	左右10秒 5回
	ワンハンドバックプランク	左右10回ずつ 3セット
	サイドエルボーブリッジ (レッグレイズ)	30秒 3セット

7日目	7日間の集大成、最大強度にチャレンジ	回数
	フロントブリッジニートゥエルボー	左右10回 5セット
	ダイアゴナルバックブリッジ	左右 10~20回 3セット
	サイドエルボーブリッジ (ワンハンド&レッグレイズ)	30秒 3セット

上級者が効果を上げるための2つのポイント

1・他のトレーニングの合間に入れて行う

ウォーミングアップであれば、ストレッチやアジリティトレーニング（ジャンプやステップなど）、関節の可動性を引き出す運動などの合間に組み合わせて行うと、カラダの反応や応用力を引き出すことができます。

2・ツールを活用して行う

記事内ではストレッチポール®とバランスボールでの使い方を提案していますが、その他にチューブやバランスボード、バランスディスクを用いて行うことで時間を短縮しながら効果的に鍛えることができます。

3. 部位別トレーニングセレクション30

ここでは上記で紹介した30種類すべての体幹トレーニング方法をお伝えします。鍛える部位ごとにまとめているので、気になる部分からぜひスタートしてみてください。

■ 3-1. 腹部体幹トレーニング

気になるお腹をアプローチしたい方のために、ここでは腹部の体幹トレーニングを10種目ご紹介。全てのエクササイズを実際にチャレンジし、自分にあったエクササイズを見つけてみてください。見つけるポイントはやり終わった後に「あーきつい！！」って思える強度がいいでしょう。物足りないものは回数や維持時間を自由に増やすことで強度を上げることができますので、挑戦してみてください。

フロントクランチ（ニータッチ） 強度：★

腹直筋を鍛えるエクササイズです。主に腹直筋の上部を刺激していきます。ベーシックな腹筋の動きに似ていますが、反動をつけず、ゆっくり起き上がることがポイントです。

【エクササイズ方法】

膝を90度に曲げた状態で横になります。両手はももの付け根につけリラックスします。手をももの付け根から膝の頭まですべらせるようにして、上体を起こしていきます。肩甲骨が床から浮くくらいまで上体を起こすことで腹直筋の上部が鍛えられます。上体を戻す時は、起こしたときの2倍の時間をかけてゆっくり下していきます。

肩や腕に力が入ってしまうとお腹をうまく使えないので実施を中止してください。目安は10～20回を3セット。まずは10回3セットを目標に行いましょう

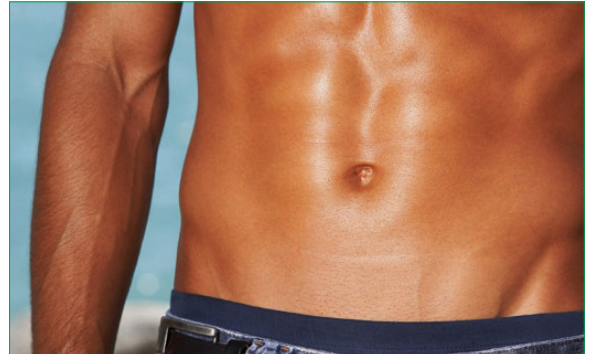
ロールダウン 強度：★★

上半身の重みを利用した体幹トレーニングです。腹直筋の主に下部にアプローチすることができ、ゆっくり行うことでより強度が増していきます。

【エクササイズ方法】 P1160433 最終 P1160435ssP1160431ss

膝を90度にした状態で座ります。手は膝の上に乗せます。目線はおへそに向け、肩甲骨の下が床につくギリギリのところまで上体を倒していきます。倒しきったら上体を起こして繰り返していきます。

10～20秒かけて下すのを目安に10回。まずは10秒×10回を目標に行いましょう。



Vクランチ 強度：★★★

腹直筋を全体的に鍛えていくダイナミックエクササイズです。動きは出ますが、はじめと終わりの動きはしっかり止めてメリハリを付けることで体幹部の安定が図れます。動きを自在に操ってください。

【エクササイズ方法】

両手両足が一直線になるようにして仰向けで横になります。上体と足を均等に持ち上げてVの字を作ります。（余裕がある人はつま先に手をタッチ）手足を上げたときよりもゆっくりと動きをコントロールして下しましょう。

10～15回を3セット。まずは10回3セットを目標に行いましょう。



フロントクランチ（アングルタッチ） 強度：★★★

少し強度の高いフロントクランチメニューです。腹筋上部を鍛え上げたい方はぜひ挑戦してみてください。

【エクササイズ方法】

仰向けで横になり、膝を90度に曲げ足を床から離します。（テールバットポジション）
膝の角度を変えずに上体のみを起こし手をくるぶしへ伸ばします。この時反動を使わないように注意して行いましょう。

10～15回3セットを目安にまずは10回3セットを目標に行いましょう。



リバースクランチ 強度：★★★

腹直筋をトレーニングするメニューです。腹圧がかかることで安定性が高まり、腰に負担をかけず安全にエクササイズを行うことができます。息は止めないように注意しましょう。特に呼吸を止めてしまうと血圧が高い方は危険です。安全に行うには、腰を反らないところまで足を下ろすようにしましょう。

【エクササイズ方法】

仰向けで横になり両足を天井に向かってまっすぐ引き上げます。

- ・膝が曲がらないようにする
- ・腰が反らないように腹圧をいれる
- ・腕や肩に力を入れない

上記の項目に注意して足を床ギリギリのところまで下してきましょう。

10～20回3セットを目安にまずは10回3セットを目標に行いましょう。



ヒップアップクランチ 強度：★★★★

腹直筋トレーニングの高強度トレーニングです。脚の重みを支えるためバランスを保つために筋力を必要とするため、トレーニングにやりがいを得ることができます。

【エクササイズ方法】

仰向けで横になり両足を天井に向かってまっすぐ引き上げます。この時、膝は少し余りがあるくらいがちょうどいいでしょう。腰が床から離れるところまで引き上げます。腰を床面に戻してこの動作を繰り返します。

10～20回3セットを目安にまずは10回3セットを目標に行いましょう。



プランク 強度：★

ザ・体幹トレーニング。腹直筋とお腹の横にコルセットのようにつながっている腹横筋を鍛えるトレーニングです。体幹トレーニングと聞くとこれを思い浮かべる方が大半ではないでしょうか。有名なメニューですが、改めてご紹介します。

【エクササイズ方法】

腕立て伏せの姿勢から、肩の下に肘が来るようにして床につき、頭からおしりまでが一直線になるようにして姿勢をとります。肩や腕に力が入らないようにしてお腹を引き締めた状態で姿勢保持をします。

30～60秒を3セットを目安にまずは、30秒3セットを目標に行いましょう。



ニートゥエルボー 強度：★★

ダイナミックな動きをしながら腹直筋をトレーニングするエクササイズです。動きの中で体幹部の安定を図ることで全体的に鍛えることができます。

【エクササイズ方法】

四つ這いの姿勢から、対角の手足を一直線になるように伸ばします。その状態でお腹の下で肘と膝がつくように曲げていき、ついたら伸ばします。この動作を繰り返し行います。左右10回ずつを3～5セットを目安にまずは左右10回3セットを目標に行いましょう。



ワンハンド&レッグレイズ フロントブリッジ 強度：★★★★

バランスを崩しやすく強度の高い体幹トレーニングです。腹直筋と腹横筋を鍛えるエクササイズです。このエクササイズはアスリートでも行うトレーニングなので上級者でもやりがいのあるトレーニングメニューです。

【エクササイズ方法】

腕立て伏せの姿勢から一直線になるように対角ある手足を伸ばします。

カラダが左右に傾いたり回転しないようにバランスをとりながら姿勢を保ちましょう。

左右10秒キープ。5～10回を目安にまずは左右10秒5回を目標に行いましょう。



フロントブリッジニートゥエルボー 強度：★★★★★

腹筋群最後のトレーニングは、ニートゥエルボーを腕立て伏せで行うエクササイズです。バランスを崩しやすく腹直筋・腹横筋の他にもバランスを保つために様々な筋肉を使います。バランスを崩しやすいのでスペースに注意して行いましょう。

【エクササイズ方法】 P1160558ssP1160563ssP1160536ss

腕立て伏せの姿勢から一直線になるように対角ある手足を伸ばします。カラダが左右に傾いたり回転しないようにバランスをとりながら姿勢を保ちましょう。お腹の下で肘と膝がつくように曲げていき、ついたら伸ばします。この動作を繰り返します。

左右10回ずつを3～5セットを目安に左右10回ずつ3セットを目標に行いましょう。



その他のおすすめ記事（トレーニング系）

ストレッチポール®
公式ブログ

(stretchpole-blog.com)
では、その他のトレーニング系記事も多数で用意しています。
ぜひアクセスなさってください。

上半身筋トレ決定版基本編！ 最適メニュー10選と鍛え方工夫

上半身筋トレ決定版基本編！最適メニュー10選と鍛え方工夫



引き締まったカッコイイカラダになりたい。
デシヤツをカッコよく磨きたい。
筋トレをするからには効果を出したい。

下半身筋トレ決定版・最適自重 メニュー10選と鍛え方の知恵

下半身筋トレ決定版・最適自重メニュー10選と鍛え方の知恵



トレーニングで引き締まった脚にしたい。
運動しても疲れないタフなカラダをりたい。
お尻をカッコよく磨きたい。

イケてる腹筋を作る最も効果的な トレーニング方法30選

イケてる腹筋を作る最も効果的なトレーニング方法30選



お腹を引き締めるために腹筋を鍛えたい。男性なら引き締まったシックスパックを、女性ならしなやかでしなやかな

■ 3－2. 背部体幹トレーニング

続いて背中の筋肉を鍛える背部体幹トレーニングを10種目で紹介します。背中では自分ではあまり見えないので甘くなりがちですが、意外と人に見られる大切な部分です。肉付きが気になりだした方もまだ平気だなと思っている方も、隙間時間を活用して背中を引き締めていきましょう。

バックレッグレイズ 強度：★

姿勢の基盤となる背骨を安定させる脊柱起立筋と大殿筋を鍛えるエクササイズです。比較的動きも少なく布団の上などで出来るので、1日の始まりや終わりに行うことで習慣的にトレーニングできます。

【エクササイズ方法】

足を腰幅くらいに開き、うつ伏せで横になります。この時、手は肩や腕に無駄な力が入らないようにリラックスできるところへ置いておきましょう。

軽く膝を曲げももが床から少し離れるくらいの高さで持ち上げましょう。

15～20回3セットを目安にまずは15回3セットを目標に行いましょう

ダイアゴナルバックレイズ：★

対角の手足を持ち上げるトレーニングです。脊柱起立筋や捻る動きに必要な回旋筋などを鍛える効果があります。エクササイズの動きも単調で気軽にトレーニング出来るメニューです。

【エクササイズ方法】

足を腰幅に開きうつ伏せで横になります。この時、両手は顔の付近に置いておきましょう。対角の手足を伸ばします。脚はももの付け根あたり、腕は胸のしたあたりが床から離れるくらいまで引き上げましょう。

左右10～15回3セットを目安にまずは10回3セットを目標に行いましょう。



グッドモーニング 強度：★

脊柱起立筋や大殿筋、ももの裏のハムストリングスを鍛えられるトレーニングです。背骨を意識しながら上半身が一直線になるように姿勢をとりましょう。

【エクササイズ方法】

キレイな姿勢を意識して立った状態から腕をカラダの前で組みます。足を肩幅くらいに開き、上半身の姿勢はそのままの状態です。股関節を起点に前に倒していきます。背筋をキープしたままの状態です。上半身を起こします。これを繰り返し行います。

20～30回3セットを目安にまずは20回3セットを目標に行いましょう。

ヒップリフト with ワンレッグエクステンション：★★★★

脚の重さを上手に活用しておしりと脊柱起立筋を鍛えるエクササイズです。片脚で支えるのでバランスを保つために他の筋肉も活用しています。腹横筋を意識して安定させるとより効果的です。

【エクササイズ方法】

膝を90度に曲げた状態で横になります。膝から鎖骨までがまっすぐになるようにおしりを床から持ち上げます。片脚の膝を伸ばし、まっすぐを意識します。おしりを持ち上げたまま、足を左右入れ替えます。

左右10回ずつ3～5セットを目安にまずは左右10回ずつ3セットを目標に行いましょう。

ヒップリフトウエストスクイーズ：★★★★

おしりと腹斜筋を鍛えるエクササイズです。ウエストのシェイプアップ効果もあります。ヒップリフトエクササイズよりも少し強度が高くなります。

【エクササイズ方法】

膝を90度に曲げた状態で横になります。膝から鎖骨までがまっすぐになるようにおしりを床から持ち上げます。両肩を床から離れないように意識して膝を左右に倒していきます。おしりがなるべく床につかないように注意して行いましょう。

左右15～20回3セットを目安にまずは左右15回3セットを目標に行いましょう。



バックプランク 強度：★

腹横筋と脊柱起立筋を鍛えるエクササイズです。動きが少ないエクササイズなので、スペースを気にすること無くどこでもエクササイズをすることができます。

【エクササイズ方法】

足を伸ばして座り肘をついて後ろに倒れていきます。肘を90度に曲げ肩の真下に肘をつき、おしりを床からあげましょう。鎖骨から足首までが一直線になるように姿勢を安定させて体幹を強化します。

30～60秒を3セットを目安にまずは、30秒3セットを目標に行いましょう。



バックフルアップ 強度：★★

一般的な背筋運動のような動作で広背筋・脊柱起立筋を鍛えるエクササイズです。スタビリティトレーニングで同じ姿勢を維持出来るようにすることで体幹部の安定感を出します。

【エクササイズ方法】

足を腰幅くらいに開き、床にうつ伏せになります。この状態から胸から股関節くらいを床に置き、それ以外の部分をすべて床から持ち上げます。腰を反らせすぎないように注意して姿勢をキープしましょう。

30～60秒3セットを目安にまずは30秒3セットを目標に行いましょう。



クロスフロントタッチ 強度：★★★

体幹部を安定させた状態で広背筋など背中の筋肉を鍛えるエクササイズです。重心移動しながらバランスを取っていくので腹横筋にもスイッチが入り体幹部を安定させます。

【エクササイズ方法】 P1160717ss 最終

うつ伏せの状態から肘を立てます。右手をまっすぐあげ、左手前方の直線状に伸ばしていきます。この時上半身が捻じれないように注意して腕を伸ばしていきましょう。

左右10～20回ずつ3セットを目安にまずは10回ずつ3セットを目標に行いましょう。



ワンハンドバックプランク 強度：★★★★

脊柱起立筋を左右独立して鍛えるエクササイズです。体幹部全体を使って安定させるので少し強度が高くなります。バランスを崩しやすいので、周囲に注意して行いましょう。

【エクササイズ方法】 P1160766sssP1160773ss

足を伸ばして座り肘をついて後ろに倒れていきます。肘を90度に曲げ肩の真下に肘をつき、おしりを床からあげましょう。片肘でカラダを支えながら上半身が回旋しすぎないように背中の筋肉を意識していきましょう。

1回3秒キープで左右10～20回3セットを目安にまずは左右10回ずつ3セットを目標に行いましょう。



ダイアゴナルバックブリッジ 強度：★★★★★

おしりと背中を鍛えるエクササイズです。背部体幹トレーニングの最後は、ダイアゴナルバックプランクより高強度のメニューです。バランスを崩しながら安定させるため様々な筋肉を使います。

【エクササイズ方法】

足を伸ばして床に座ります。後ろに手をつき、肩の真下に手が来るようにつきます。手とかかとで体重を支えるようにおしりを床から持ち上げ鎖骨からくるぶしまで一直線になるように姿勢を整えます。姿勢が安定したら片手を前にだし、それと対角な脚を床から持ち上げましょう。

1回3秒キープで、左右10～20回3セットを目安にまずは左右10回ずつ3セットを目標に行いましょう。



その他のおすすめ記事（部位別系）

ストレッチポール®
公式ブログ
(stretchpole-blog.com)
では、部位別のトレーニングもご紹介しています。

【保存版！】自分史上最強の腕を作る極上トレーニング25選



大胸筋の鍛え方！腕立て伏せで最大効果を引き出す方法+α



背中を徹底的にトレーニングするためにおさえたい筋トレ10選



■ 3-3. 側部体幹トレーニング

ウエストが気になっている方は特に側部の体幹トレーニングを行った方が効果的です。側部のトレーニングは、カラダに斜めに走っている筋肉を鍛えることが出来るので、ウエストくびれなどの効果を出すことが期待できます。ここでは10個のエクササイズをご紹介します。ぜひトライしてみてください。

ウエストスクイーズ 強度：★

このトレーニングは腹斜筋への効果があります。さらにカラダを捻るので、上半身と下半身の動きの分離を出すことができ、胸郭などが硬い方には動かしやすくなるトレーニングにもなります。

【エクササイズ方法】

膝を90度に曲げて仰向けで横になります。おしりを付けたままの状態膝を左右に倒していきます。この時、肩が床から離れないように注意して行いましょう。かかとを視点にして左右に倒すとスムーズに倒すことができます。左右20～30回3セットを目安にまずは20回3セットを目標に行いましょう。

レッグツイスト 強度★★

脚の重みを使って強度あげます。腹斜筋と腹直筋に効果的なエクササイズです。両足を上げるので腰に痛みがある人は様子を見ながら無理せず行うようにしましょう。

【エクササイズ方法】

仰向けで横になり軽く両手をひらきます。両足をまっすぐ持ち上げ左右におろしていきます。この時肩が上がったり、カラダが捻じれて背中が浮かないように注意して行うことがポイントです。

左右15～20回3セットを目安にまずは左右15回3セットを目標に行いましょう。

ツイストブリッジ 強度★★★★

動きの中から体幹部を安定させるエクササイズです。体幹部が崩れないように動きをコントロールするため腹斜筋や腹横筋などウエスト周りの筋肉を鍛えることができます。

【エクササイズ方法】 P1160835sP1160837P1160841

腕立て伏せの姿勢で片脚を浮かせます。膝を曲げ足首を内側に入れ反対側の手と足の間に滑り込ませます。この時極力脚が床につかないように意識し、体幹部を安定させましょう。

左右10～15回3セットを目安にまずは左右10回3セットを目標に行いましょう。



サイドエルボーブリッジ（ニーフロア）

強度：★

腹斜筋や腹横筋を鍛えるエクササイズです。気になるウエスト周りを絞るトレーニングで比較的強度も低く、初心者におすすめのメニューです。

【エクササイズ方法】横向きで床に寝ます。肩から膝でが一直線になるように膝を90度に曲げ肩の下に肘が来るように肘を床につき上半身を床から持ち上げます。この時、肘と膝のみが床につくようなイメージです。上半身が捻じれないように注意しましょう。

30～60秒3セットを目安にまずは30秒3セットを目標に行いましょう。

サイドエルボーブリッジ 強度：★★

腹斜筋や腹横筋を鍛えるエクササイズです。サイドエルボーブリッジ・ニーフロアよりも強度が上がったエクササイズになります。

【エクササイズ方法】

横向きで床に寝ます。肩からくるぶしまで一直線になるように姿勢を作り、肩の下に肘が来るようにして床に置きます。足と肘のみを床につけ、カラダを持ち上げましょう。カラダが捻じれないように注意して姿勢を保持しましょう。

30～60秒3セットを目安にまずは30秒3セットを目標に行いましょう。

サイドエルボーブリッジ（ヒップアップ） 強度：★★★

腹斜筋や腹横筋を鍛えるエクササイズです。サイドエルボーブリッジよりもお腹にかかる強度があがり、動きの中で体幹部を安定させる効果があります。

【エクササイズ方法】

横向きで床に寝ます。肩からくるぶしまで一直線になるように姿勢を作り、肩の下に肘が来るようにして床に置きます。足と肘のみを床につけ、カラダを持ち上げましょう。この時、腰が出来るだけ高く引きあがるように持ち上げましょう。おしりが床につかないようにギリギリまで下します。これを繰り返します。カラダが捻じれないように注意して姿勢を保持しましょう。

15～20回3セットを目安にまずは15回3セットを目標に行いましょう。



サイドエルボーブリッジ（レッグレイズ） 強度：★★★★

腹斜筋や腹横筋を鍛えるエクササイズです。体側部体幹トレーニングの中でも強度が高いメニューです。トレーニング上級者の方でも、やりがいのあるエクササイズなのでぜひ挑戦してみてください。

【エクササイズ方法】

横向きで床に寝ます。肩からくるぶしまで一直線になるように姿勢を作り、肩の下に肘が来るようにして床に置きます。足と肘のみを床につけ、カラダを持ち上げましょう。カラダが安定したところで、上にきている足を持ち上げ頭から足首への直線が床と並行になる位置で固定しましょう。カラダが捻じれないように注意して姿勢を保持します。

30～60秒3セットを目安にまずは30秒3セットを目標に行いましょう。

サイドエルボーブリッジ（ワンハンド＆レッグレイズ） 強度：★★★★★

サイドエルボープランク・ブリッジ系のトレーニングで一番強度の高いメニューです。腹斜筋や腹横筋を鍛えるエクササイズで、一般の方に限らず、アスリートもトレーニングにぜひ取り入れていただきたいエクササイズです。

【エクササイズ方法】

横向きで床に寝ます。肩からくるぶしまで一直線になるように姿勢を作り、肩の下に手のひらが来るようにして床に置きます。足と手のひらのみを床につけ、カラダを持ち上げましょう。上にきている手と足を持ち上げて五角形を作るようなイメージで広げます。カラダが捻じれないように注意して姿勢を保持しましょう。

30～60秒3セットを目安にまずは30秒3セットを目標に行いましょう。



サイドアップ 強度：★★

気になるお腹を引き締める腹斜筋を鍛えるエクササイズです。横になりながら行うので腰骨などが痛いと感じたら布団やクッションの上で行い、痛みを和らげるようにしましょう。

【エクササイズ方法】

横向きで床に寝ます。肩からくるぶしまで一直線になるように姿勢を作り、頭に手を添えます。足や肩に無駄な力が入らないように注意して肘が脇腹に当たるようなイメージで引き上げましょう。ゆっくり床面に上半身を下したら、この動作を繰り返します。

15～20回3セットを目安にまずは15回3セットを目標に行いましょう。



ツイストクランチ 強度：★★

腹直筋と腹斜筋を鍛えるエクササイズです。腹部体幹トレーニングのクランチの動作の中でひねる動作を足すことで、腹斜筋にも効かせることができます。

【エクササイズ方法】

仰向けで横になり、膝を90度に曲げ足を持ち上げます（テーブルトップ）。反動を付けないようにして、対角の膝と肘がタッチ出来るように上半身を捻りながら持ち上げましょう。テーブルトップの姿勢を維持しながらこの動作を繰り返します。首や腕に力が入らないように注意して動きの速さをコントロールしましょう。

左右10～20回3セットを目安にまずは左右10回3セットを目標に行いましょう。



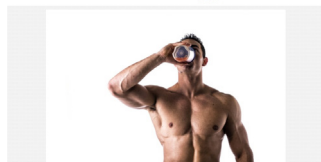
その他のおすすめ記事（栄養編）

カラダづくりには、栄養も欠かせません。トレーニングの効果を高めるプロテインの摂取方法や疲労回復の栄養素についても紹介しています。

筋トレの効果を最大限に高めるプロテインの選び方と全知識

筋トレの効果を最大限に高めるプロテインの選び方と全知識

筋トレの効果を最大限に高めるプロテインの選び方と全知識



筋トレでもっと強い筋力を上げたい！カラダははやく大きくしたい！そのためにイイと思われることはなんでもやりたいですね。

「筋トレの効果を最大限に高めるプロテインの選び方と全知識」

疲労回復を圧倒的に進める栄養と食事の全知識【レシピつき】

疲労回復を圧倒的に進める栄養と食事の全知識【レシピつき】

疲労回復を圧倒的に進める栄養と食事の全知識【レシピつき】



いつも以上にハードに働いた翌日、たいしての日は疲労感を感じると思います。

ダイエットのために運動をしながら食事制限をしている方も、「なんでこのごろ疲れているの？」と思うことは少なくない。

BCAA とは・最も効果的な飲み方とオススメサプリの全知識

BCAAとは・最も効果的な飲み方とオススメサプリの全知識

BCAAとは・最も効果的な飲み方とオススメサプリの全知識



スポーツをはたして行っているときよく聞かせる「BCAA」という栄養素もサプリメント。

多くのスポーツドリンクにも配合され、スポーツ選手の間でも知られていない栄養素の塊になります。

4. ツールを使った体幹トレーニング 20

体幹トレーニングはツールを活用することで、さらに効率的に、バリエーション豊かになります。ここでは、ストレッチポールとバランスボールを活用したエクササイズについてご紹介します。ツールを使ったエクササイズは、バランストレーニングの要素が加わるので、エクササイズスペースが必要です。安全に配慮してエクササイズを行いましょう。

■ 4-1. ストレッチポール®を 活用した体幹トレーニング メニュー 10

ここではストレッチポールを活用した体幹トレーニングエクササイズを10個をご紹介します。ストレッチポールは、リラクゼーションや筋膜リリースなど日頃のケアはもちろん、体幹トレーニングにも活用できるスグレモノツールです。

円柱状のストレッチポールは通常の体幹トレーニングと組み合わせることで、よりコアを活用できるエクササイズが可能になります。またご自身のアイデアで、活用の幅が無限に広がります。強度の高いエクササイズもあるので、ぜひお試しください。

ストレッチポール® プランク 強度：★★

腹直筋とお腹の横にコルセットのようにつながっている腹横筋を鍛えるトレーニングです。今回は、足を少し高く・不安定な形にしてバランスを取る要素を追加しました。ぜひお試しください。

【エクササイズ方法】

腕立て伏せの姿勢から、肩の下に肘が来るようにして床につき、頭からおしりまでが一直線になるようにして姿勢をとります。肩や腕に力が入らないようにしてお腹を引き締めた状態で姿勢保持をします。

30～60秒を3セットを目安にまずは、30秒3セットを目標に行いましょう。



撮影で使用しているストレッチポール®EX
5色のバリエーションがあります



ストレッチポール® フロントローリング 強度：★★★

腹直筋を鍛えるエクササイズです。腕立て伏せの姿勢で行うエクササイズなので、姿勢保持に腹横筋など体幹部を強化することも狙えるトレーニングです。ストレッチポールにつま先を置いて行います。

【エクササイズ方法】

ストレッチポールの上に両足を乗せ、腕立て伏せの姿勢をとります。膝を曲げながら背中を丸め、ストレッチポールを引き寄せましょう。膝が肘につくようなイメージで引くと引きやすいでしょう。引き寄せたら元の姿勢に戻ります。この動作を繰り返します。

10～15回3セットを目安にまずは10回3セットを目標に行いましょう。

ストレッチポール® ツイストローリング 強度：★★★★

腹直筋と腹斜筋を鍛えるエクササイズです。フロントローリングの方法で、カラダにねじりを入れていきます。ウエスト周りの筋力強化にとっても効果的です。

【エクササイズ方法】ストレッチポールの上に両足を乗せ、腕立て伏せの姿勢をとります。膝を曲げながら背中を丸め、ストレッチポールを引き寄せましょう。対角の肘に膝がつくように曲げ、引き寄せたら元の姿勢に戻ります。この動作を繰り返し行います。

10～15回3セットを目安にまずは10回3セットを目標に行いましょう。

ストレッチポール® ヒップリフト 強度：★★

お尻と脊柱起立筋を鍛えるエクササイズです。ストレッチポールの上に両足をのせるため、バランスを保つために他の筋肉も活用しています。腹横筋を意識して安定させるとより効果的です。

【エクササイズ方法】 P1170226P1170232

ストレッチポールの上に足を乗せ仰向けになります。膝を90度に曲げ、膝から鎖骨までがまっすぐになるようにおしりを床から持ち上げます。カラダが捻じれたり、おしりが落ちたりしないように注意して行いましょう。

10回3～5セットを目安にまずは10回3セットを目標に行いましょう。



ストレッチポール® サイドエルボーブリッジ 強度：★★

腹斜筋と腹横筋を鍛えるエクササイズです。左右行うことで両側のお腹を鍛えることができ、ウエストシェイプに効果的です。

【エクササイズ方法】

ストレッチポールの上に両足を乗せ、横向きで床に寝ます。肩からくるぶしまで一直線になるように姿勢を作り、肩の下に肘が来るようにして床に置きます。足をストレッチポールの上に、肘を床につけ、カラダを持ち上げましょう。カラダが捻じれないように注意して姿勢を保持しましょう。

30～60秒3セットを目安にまずは30秒3セットを目標に行いましょう。



ストレッチポール® サイドスター 強度：★★★★

腹斜筋と腹横筋を鍛えるエクササイズです。SP サイドエルボーブリッジよりも強度を高くしたバランス体幹トレーニングです。腹横筋を使い、カラダのブレを抑えることで体幹部の強化を図ります。

【エクササイズ方法】

ストレッチポールの上に両足を乗せ、横向きで床に寝ます。肩からくるぶしまで一直線になるように姿勢を作り、肩の下に手が来るようにして床に置きます。足をストレッチポールの上に、手のひらを床につけ、カラダを持ち上げましょう。上にくる足を持ち上げ、上にきている肩と一直線になるようにして安定させたら腕を広げて星の形を作りましょう。カラダが捻じれないように注意して姿勢を保持しましょう。

30～60秒3セットを目安にまずは30秒3セットを目標に行いましょう。



その他のおすすめ記事（ストレッチポール® 編）

ストレッチポール®の効果や使い方についても紹介しています。1つのツールで効果的なトレーニングができるほか、日々のコンディショニングにもご活用いただけます。

ストレッチポール®の効果と誰にでも効果が得られる使い方



【非公式】ストレッチポールマニアが教える極上使い方30選



ストレッチポール®が睡眠の質改善に効果的な理由



ストレッチポール® バックプランク 強度：★★

腹横筋と脊柱起立筋を鍛えるエクササイズです。動きが少ないエクササイズなので、しっかりと姿勢を保持出来るように体幹部の安定を目指しましょう。

【エクササイズ方法】

足を伸ばして座り肘をついて後ろに倒れていきます。肘を90度に曲げ肩の真下に肘をつきストレッチポールにかかとをのせたらおしりを床からあげましょう。鎖骨から足首までが一直線になるように姿勢を安定させて体幹を強化していきましょう。30～60秒を3セットを目安にまずは、30秒3セットを目標に行いましょう。



ストレッチポール® ツイストブリッジ 強度：★★★★★

動きの中から体幹部を安定させるエクササイズです。ストレッチポールでバランスを崩し強度を高めています。体幹部が崩れないように動きをコントロールするため腹斜筋や腹横筋などウエスト周りの筋肉を鍛えることができます。

【エクササイズ方法】

ストレッチポールの上につま先を乗せ、腕立て伏せの姿勢で片脚を浮かせます。膝を曲げ足首を内側に入れ反対側の手と足の間に滑り込ませます。この時極力脚が床につかないように意識し、体幹部を安定させましょう。

左右10～15回3セットを目安にまずは左右10回3セットを目標に行いましょう。



ストレッチポール® ツイストスイング 強度：★★★★

腹斜筋と腹直筋を鍛えるエクササイズです。ダイナミックな動きの中で、動きにメリハリをつける際に体幹安定させることができます。足や肩に力を入れずにお腹を引き締めて行うのがポイントです。

【エクササイズ方法】ストレッチポールに基本姿勢で乗ります。両手を組み、肘を伸ばして前方へ出します。視線は手を見たまま倒す方向と反対側へストレッチポールを転がすようにして上半身を左右に反転させます。

左右10～20回3セットを目安にまずは10回3セットを目標に行い行いましょう。



ストレッチポール® ダイアゴナル

強度：★★★★

腹横筋と腹斜筋を鍛えるエクササイズです。左右対角の手と足を持ち上げるので、バランスを崩さないように体幹部の安定を目指しましょう。

【エクササイズ方法】

ストレッチポールの上につま先を乗せ、腕立て伏せの姿勢をとります。肩の下に手のひらをつき、頭からおしりまでが一直線になるように伸ばします。対角の手足を伸ばして持ち上げ一直線の姿勢を保持しましょう。

1回3秒間のキープをはさみ、左右10～15回3セットを目安にまずは10回3セットを目標に行いましょう。

■ 4-2. バランスボールを活用した 体幹トレーニングメニュー10

ここではバランスボールを活用したエクササイズを10個で紹介します。バランスボールをエクササイズに入れることでバランスが崩れやすくなり、エクササイズ強度を上げることができます。バランスボールは前後左右転がるため、多方向への動きを引き出すことができます。

バランスボールにはいろいろなサイズがありますが、女性は55cm、男性は65cmが一般的な適正サイズになります。少し小さいと感じる方はもう一回り大きいボールを活用することをおすすめします。ボールの大きさにエクササイズ強度に大きな変化はありませんが、ご自身に適したサイズのボールを活用することで姿勢がとりやすくなります。ぜひお試しください。

バランスボールクランチ 強度：★★

腹直筋をトレーニングするエクササイズです。ボールを活用することで、テーブルトップポジション時にバランスを取る必要があるため強度が少し高くなります。

【エクササイズ方法】膝を90度に曲げた状態でボールの上に脚を乗せ、横になります。両手は胸の前で組み、リラックスします。おへそをのぞき込むようにして、上体を起こしていきます。この時肩甲骨が床から浮くくらいまで上体を起こすことで腹直筋の上部が鍛えられます。上体を戻す時は、起こしたときの2倍の時間をかけてゆっくり下していきます。

肩や腕に力が入ってしまうとお腹をうまく使えないので1セットの回数を減らすようにしましょう。10～20回を3セット。まずは10回3セットを目標に行いましょう。



バランスボールにはいろいろなサイズがあります。また他の使用法については「バランスボール トレーニング」で検索ください。当ブログの記事が参照いただけます。



バランスボールツイスト 強度：★★★

腹直筋と腹斜筋を鍛えるエクササイズです。仰向けで足を持ち上げて行うエクササイズなので、腰に不安を持っている方は実施時に十分に注意をして行うようにしてください。変に腰を反らせたりすると腰痛の原因になりますので、腰をが反らずに床についているのが確認して行うことがポイントです。

【エクササイズ方法】

膝を90度に曲げた状態で横になります。両足のくるぶしの部分でボールの中央をはさみ、膝を伸ばしながら足を持ち上げます。写真のように持ち上げた状態で、両足の間で円を描くように左右にまわしましょう。

肩や腕に力を入れず、ゆっくりと動きをコントロールするのがポイントです。10～20回を3セット。まずは10回3セットを目標に行いましょう。



バランスボールサイドブリッジ強度：★★★

腹斜筋と腹横筋を鍛えるエクササイズです。空中に浮かせる部位が多くなり、姿勢保持する領域が広いので、強度が高くなります。カラダが捻じれないように注意して行いましょう。

【エクササイズ方法】

横向きで床に寝ます。バランスボールの上にくるぶしを置き、肩からくるぶしまで一直線になるように姿勢を作り、肩の下に手が来るようにして床に置きます。足をバランスボールに手を床につけ、カラダを持ち上げましょう。カラダが捻じれないように注意して姿勢を保持しましょう。

30～60秒3セットを目安にまずは30秒3セットを目標に行いましょう。



バランスボールフロントローリング 強度：★★★★

腹直筋を鍛えるエクササイズです。腕立て伏せの姿勢で行うエクササイズなので、姿勢保持に腹横筋など体幹部を強化することも狙えるトレーニングです。

【エクササイズ方法】 P1170030P1170034

バランスボールの上に両足を乗せ、腕立て伏せの姿勢をとりまします。この時、バランスを崩しやすいので、まずは姿勢を保つところから始めるのもいいでしょう。膝を曲げながら背中を丸め、バランスボールを引き寄せましょう。膝が肘につくようなイメージで引くと引きやすいでしょう。引き寄せたら元の姿勢に戻ります。この動作を繰り返します。

10～15回3セットを目安にまずは10回3セットを目標に行いましょう。



バランスボール ツイストローリング

強度：★★★★

腹直筋と腹斜筋を鍛えるエクササイズです。フロントローリングの方法で、カラダにねじりを入れていきます。ウエスト周りの筋力強化にとても効果的です。

【エクササイズ方法】

バランスボールの上に両足を乗せ、腕立て伏せの姿勢をとります。この時、バランスを崩しやすいので、まずは姿勢を保つところから始めるのもいいでしょう。膝を曲げながら背中を丸め、バランスボールを引き寄せましょう。対角の肘に膝がつくように曲げ、引き寄せたら元の姿勢に戻ります。この動作を繰り返し行います。

10～15回3セットを目安にまずは10回3セットを目標に行いましょう。



バランスボールツイストスイング

強度：★★★

腹斜筋と腹直筋を鍛えるエクササイズです。ダイナミックな動きの中で、動きにメリハリをつける際に体幹安定させることができます。足や肩に力を入れずにお腹を引き締めて行うのがポイントです。

【エクササイズ方法】

バランスボールに背中を当てるようにして体重を乗せていきます。膝を90度に曲げ足を床につけて、膝から頭までが一直線になるように姿勢を整えます。両手を組み、肘を伸ばして前方へ出します。視線は手を見たまま倒す方向と反対側へバランスボールを転がすようにして上半身を左右に反転させます。

左右10～20回3セットを目安にまずは10回3セットを目標に行いましょう。



バランスボールリバースクランチ

強度：★★★

腹直筋の下部を鍛えるエクササイズです。腰痛を抱えている方は動きに注意しながら行い、足を下す時に息を吐きながら腹圧を高めるとやりやすいでしょう。

【エクササイズ方法】 P1170069P1170077

仰向けで横になり両足のくるぶしでバランスボールの中央をとらえ、挟みます。腰が反らないように注意し、お尻が浮かないところまで足を持ち上げます。その状態から、バランスボールが床につくかつかないかギリギリのところまでゆっくり下していきます。この動作を繰り返し行います。



10～20回3セットを目安にまずは10回3セットを目標に行いましょう。



バランスボールV字クランチ

強度：★★★★

腹直筋を全体的に鍛えていくダイナミックエクササイズです。ボールをはさみ強度が上がります。エクササイズのはじめと終わりの動きはしっかり止めてメリハリを付けることで体幹部の安定が図れます。

【エクササイズ方法】

両手両足が一直線になるようにして仰向けで横になります。両足のくるぶしでバランスボールの中心を挟みます。上体と足を均等に持ち上げてVの字を作ります。手足を上げたときよりもゆっくりと動きをコントロールして下しましょう。

10～15回を3セット。まずは10回3セットを目標に行いましょう。



バランスボールヒップリフト

強度：★★★★

おしりと脊柱起立筋を鍛えるエクササイズです。バランスボール上に両足をのせるため、バランスを保つために他の筋肉も活用しています。腹横筋を意識して安定させるとより効果的です。

【エクササイズ方法】

バランスボールの上に足を乗せ仰向けになります。膝を90度に曲げ、膝から鎖骨までがまっすぐになるようにおしりを床から持ち上げます。カラダが捻じれたり、おしりが落ちたりしないように注意して行いましょう。

10回3～5セットを目安にまずは10回3セットを目標に行いましょう。



バランスボールワンレッグヒップリフト

強度：★★★★★

バランスボール上で足の重さを利用し、おしりと脊柱起立筋を鍛えるバランスエクササイズです。片脚で支えるのでバランスを保つために他の筋肉も使います。腹横筋を意識して安定させるとより効果的です。

【エクササイズ方法】

バランスボールの上に足を乗せ仰向けになります。膝を90度に曲げ、膝から鎖骨までがまっすぐになるようにおしりを床から持ち上げます。片脚の膝を伸ばし、まっすぐを意識します。おしりを持ち上げたまま、足を左右入れ替えます。

左右10回ずつ3～5セットを目安にまずは左右10回ずつ3セットを目標に行いましょう。



5. 体幹トレーニングはいつ行えばいいの？

体幹トレーニングを行う上で、一つの疑問があります。
「いつどのくらい体幹トレーニングを行えばいいのか。」
体幹トレーニングを継続的に行って効果を上げている方の多くは、次の3つのタイミングに行っています。

- ・ウォーミングアップ
- ・起床時か就寝2時間前
- ・週に1度の体幹トレーニングメイン DAY

ここではこの3つについて深く掘り下げていきます。ぜひ参考にして自身のトレーニングに活用してみてください。

■ 5-1. ウォーミングアップ

体幹トレーニングを練習やトレーニングのウォーミングアップに位置付けて行う人は多いです。体幹部の安定を図ることで、姿勢保持しやすいようにカラダにスイッチが入り、練習やトレーニングでの姿勢保持に大きく貢献してくれます。

ウォーミングアップとして冒頭にご紹介した1週間メニューを行うのはとても効果的です。

■ 5-2. 起床時か就寝2時間前に実施

継続的に体幹トレーニングを実施できる人の多くは夜寝る前や朝起きたとき、またはその両方に体幹トレーニングをしています。

今回で紹介した体幹トレーニングメニューは1日に1回という内容ではなく2回やっても3回やってもカラダに痛いところが出なければ、問題ありません。1日の中で最低1回の実施が効果を高めてくれます。自身のライフスタイルとカラダの状態に合わせて回数を行うことでトレーニングの効果も上がってくるでしょう。

ただし、夜行方際には必ず就寝2時間前までに終了するように心がけてください。入眠の妨害に繋がり、睡眠の質を悪化させるためです。

時間に気を付けながら、効果的にトレーニングを行いましょう。

■ 5-3. 1週間に1度・体幹トレーニングメイン DAY を設定する

体幹トレーニングは、トレーニングのメインになることもあります。なぜなら体幹トレーニングは、トレーニングフォームを作るにあたって、とても大切なトレーニングだからです。トレーニングや練習などでケガをするのは、おおよそ、その時のフォームが崩れてしまい、動きの変化に筋肉や腱が追いつくことができなくなり、その結果、偏った部位に負担がかかってしまうからです。

体幹トレーニングを行うことで体幹部を安定することができるため、ケガなどのリスクを軽減することができます。正しい基盤を作るために、体幹トレーニングをする専用の日を設けることが良いでしょう。

6. メニュー作りの考え方

当記事では、初心者の方、上級者の方でも満足いただける1週間プログラムをご紹介しましたが、このプログラムを半年間続けて行っても途中からトレーニングの効果を実感できなくなってきました。日々トレーニングして行くことでカラダがその強度になれてくるからです。もちろん筋力が上がるのも効果を実感できなくなる理由です。

効果の出ないトレーニングをいつまでも継続しないようにするために、ここではトレーニングメニューの作り方についてお伝えします。ポイントは強度の見直しとセット数の見直しです。

■ 6-1. トレーニング強度の見直しを行う

お伝えした各トレーニングを行っていくと、体幹部が順調に鍛えられていきます。当記事のトレーニング強度★～★★★★は初心者ができる程度の強度設定をしているため、個人差はありますがほとんどは1～3か月程度継続していくと物足りなく感じてくるはずです。

今のメニューにもの足りなさを感じてきたら、★★★★～★★★★★のエクササイズにチャレンジしてみましょう。

また、上級者で初めから強度の高いエクササイズを行っている方はツールを活用して強度を上げてトレーニングを行うようにしてみてください。トレーニングがより効果的になります。

トレーニングの原則【漸進性の原則】

ある一定期間トレーニングを続け体力が一定の水準に達すると、同等の負荷で続けていっても効果が現れなくなります。

そのために、体力の向上に従って、負荷も徐々に（漸進的に）上げていく必要があります。

■ 6-2. 回数とセット数を工夫する

新しいエクササイズを新しく覚えるのに時間がかかってしまうから今のメニューだけでいい。トレーニングを始めたばかりの方にとってこのような考えをするのは普通です。バランス良く鍛えるためには、ご紹介したすべてのエクササイズをおこなっていただきたいのですが、新たにおぼえることは負担となるかもしれません。

ここでその悩みを解消するために反復回数とセット数を工夫しましょう。今のメニューに少しでももの足りなく感じるようになった方は、「10回やっても息が上がらないのに休みを入れるのはもったいない」と感じるようになります。これを解決する方法は、1セット内に行う回数を増やすことです。

例えば1セットでつらいと感じた後に5回出来るくらいの少し軽い強度を設定すると、ケガなく3セット行えるようになるでしょう。さらにセット数を増やすことで、筋肉に負担をかける時間が増えるため、筋持久力を意識して鍛えたい方は、1セット内の回数を変化させないでセット数を増やすことで強度を上げることができます。

このように、トレーニングメニューを工夫して、少しずつ強度を上げていくようにしましょう。ちょっと飽きっぽい性格だと自覚がある方は、二、三パターンの同強度エクササイズメニューを作り、気分を変えたりすると飽きずにトレーニングを続けることができますので、ぜひお試しください。

7. まとめ

50種類のエクササイズメニューをご紹介しました。

1週間でご紹介した50のメニューすべてを行う必要はありませんが、まずは1週間プログラムをぜひやり抜き、トレーニングにおける成功体験を得てください。

慣れてきたらメニューづくりの考え方を参考に2つか3つのパターンのメニュー作成を行い、トレーニングに幅を持たせてぜひ健康的なカラダづくりに活用してみてください。

この記事が体幹を鍛えたい皆様のお役に立つことを願っています。

160万人が効果を実感したストレッチポール®

開発以来15年。多くのアスリートに愛用されてきたのがストレッチポール®です。

このツールの上に仰向け寝で縦に乗り、ユラユラと揺れるだけで極上のリラックス感覚が得られます。全身の筋肉がゆるめられ人間本来の姿勢に近づきます。

おやすみ前に使われることで、快適な入眠効果が得られます。その他に次のような活用法があります。

- ・ストレッチツールとして
- ・体幹&バランストレーニングツールとして
- ・セルフマッサージツールとして

耐久性も優れており、通常の使用法であれば10年以上お使い頂けます。

私どもが自信をもってお勧めするストレッチポール®をぜひ永くお手元においてご活用ください。

ストレッチポール®は公式通販サイトにてお求めいただけます。当ブログ内のバナーもしくは、「LPN ショップ」で検索をよろしくお願いします。

StretchPole®