

腹筋

腹筋の記録向上ポイント

基礎体力の向上

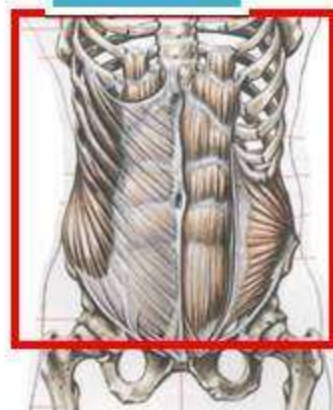
体重コントロール

腹筋の筋持久力

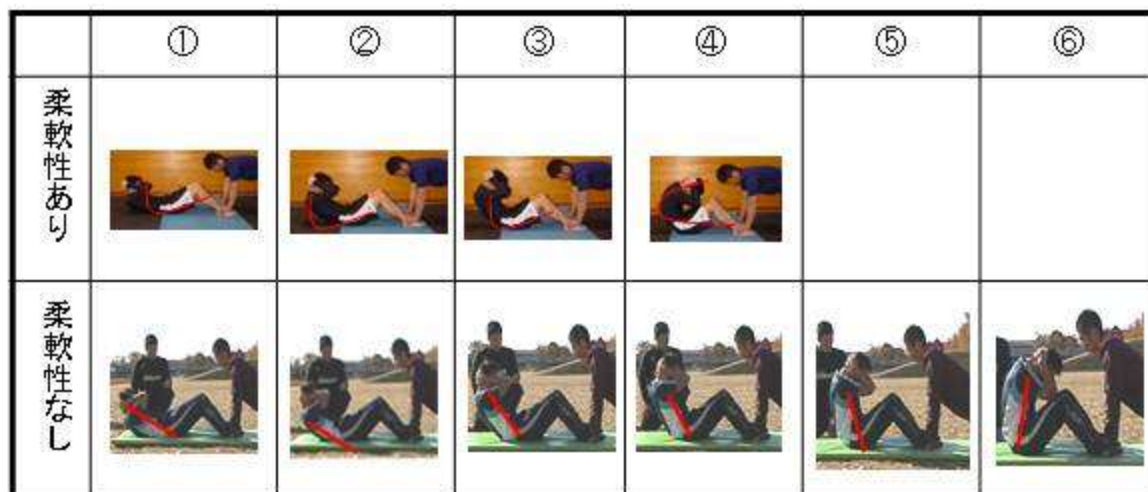
腰背部(肩甲骨を含む)柔軟性

標準体重以下
標準体脂肪率以下

腹筋



腹筋の力を継続的に
出し続ける能力



肩甲骨を含む腰背部を柔らかくして、最短距離
(近位)で腹筋動作を行う。



不合格者隊員の特性と記録向上のポイント

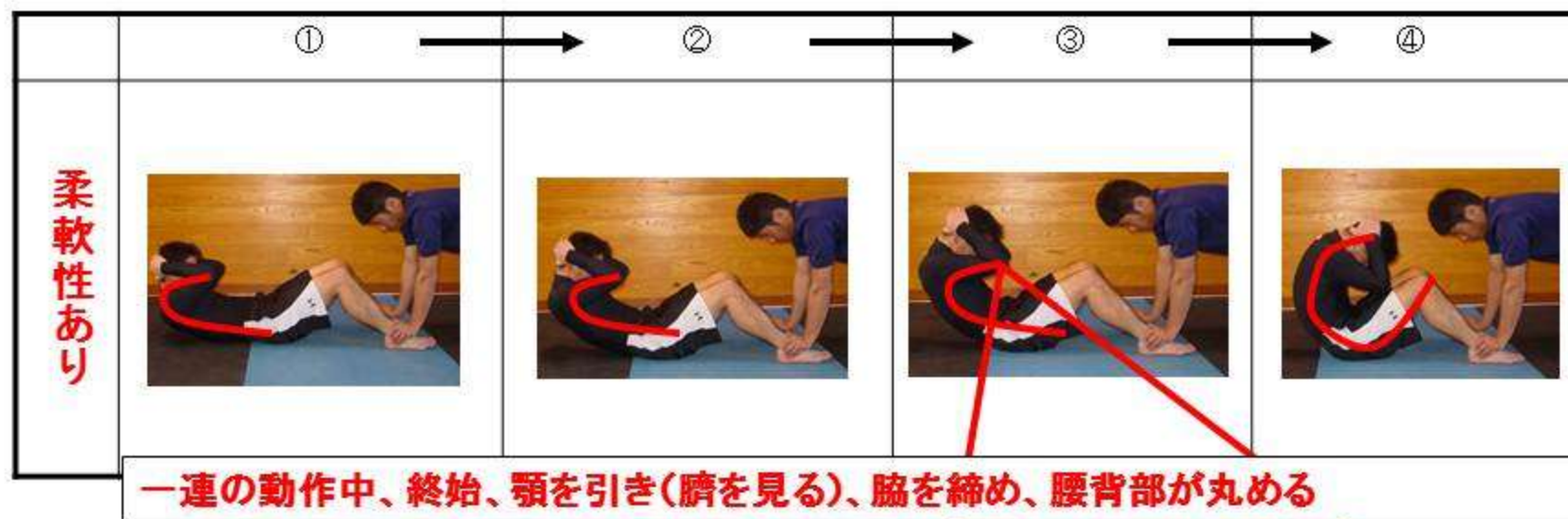
- 1 トレーニング筋持久力不足 → 腹筋の筋持久力向上トレーニング
- 2 柔軟性不足 → 腰背部の柔軟
- 3 過体重・体脂肪隊員 → 標準体重以下・標準体脂肪以下に落とす食生活の改善と運動

腹筋が苦手な隊員の一例

	①	→	②	→	③	→	④	→	⑤	→	⑥
柔軟性なし											
一連の動作中、終始、顎を引き切れていない(臍を見る)、脇を締めてない、腰背部が丸まっていない											

区分	必要な体力要素等(動作を含む。)
◎基礎体力不足	筋持久力がない。 ・腹筋 柔軟性不足 ・腰背部(肩甲骨の柔軟性を含む)

効率的な腹筋動作のポイント



腰背部を柔軟にする

記録向上トレーニング法

区分	必要な体力要素等(動作を含む。)	トレーニング
◎基礎体力不足	筋持久力がない。 ・腹筋 柔軟性不足 ・腰背部(肩甲骨を含む)の関節可動域がない	・筋持久力トレーニング(腹筋) ・腰背部(肩甲骨を含む)柔軟トレーニング

トレーニングの実際と順序

順序	トレーニング
1	ウォーミングアップ
2	肩関節(肩甲骨を含む)柔軟トレーニング
3	腹筋の筋持久力向上トレーニング
4	クールダウン

【ウォーミングアップ】

順序	写 真	種 目	回数等	実施要領(着眼)
1		腹直筋・大腰筋を伸ばす	各種目 5～10秒 2セット～3セット	「実施要領」 うつ伏せで寝て手のひらを床につける。 上体を起こしてお腹を深く下ろす。 「着眼」 ・骨盤を浮かさないようにヘソから下を浮かさないようにする。
2		腹横筋・腹斜筋を伸ばす		「実施要領」 うつ伏せで寝て手のひらを床につける。 上体を起こしてお腹を深く下ろす。 後方に上体をひねり、踵を見る。 「着眼」 骨盤を浮かさないようにヘソから下を浮かさないようにし、踵を見る。
3		脊柱起立筋・広背筋を伸ばす		「実施要領」 手足をついて、四つんバイになる。 お尻を後方に引き体を沈める。 「着眼」 胸を床につけるイメージで、お尻は、後方にしっかり引き

【腰背部(肩甲骨)柔軟トレーニング】

順序	写 真	種目	回数等	頻度	実施内容(着眼)
4		肩の前後回旋	各 20回 × 3 セット	毎日	「実施要領」 両手を肩にあて、肘を前に出し、肩幅の範囲で肩の前後回旋を行う。 「着眼」 ・肩甲骨をしっかりと意識して動かせるように肘で円を描くように実施する。 ・肩甲骨をしっかりと意識して動かせるように肘で耳をするように大きくまわす。
5		肩甲骨の内外旋			「実施要領」 直立姿勢で両手を肩幅に垂直に上げ(肘は伸ばす)、肘を下方に曲げ下ろす。 「着眼」 ・肩甲骨をしっかりと意識して動かせるように手のひらで体の横にある窓を拭くように実施する。真っ直ぐ上げた手は、直立が崩れない程度に後ろに引く。
6		肩甲骨の内外転			「実施要領」 直立姿勢で両腕を肩幅に水平に上げ(肘は伸ばす)、肘を前後に曲げ伸ばす。 「着眼」 ・肩甲骨をしっかりと意識して寄せるように、手のひらで体の横にある窓を拭くように実施する。肘を曲げた時、概ね肩より肘を下げない。
7		肩甲骨の内外転 ドッグ & キャット			「実施要領」 四つん這いの姿勢から、背中引き上げ、引き下ろしを繰り返す。 「着眼」 ・引き上げ: ヘソを背中につけるイメージで肩甲骨を開く。 ・引き下げ: 肩甲骨を寄せる意識で背中を沿って、お尻を突き出す。

【腹筋の筋持久カトレーニング】

写 真	種 目	回数等	頻 度	実施内容(着眼)
	腹 筋	体力検定 最高回数 × 1/2 × 3セット セット間1分	1回/2日	「実施要領」 足は、肩幅に開き、膝を90度に立て、手は、後頭部で重ねる。用意で、肩甲骨下部まで体を上げ、肘が下肢部に触れるまで起こし、体を下ろす際は、肩甲骨下部まで下ろし、この動作を繰り返す。 「着眼」 ・顎を引いて、ヘソを見て、肩甲骨を寄せるようにする。 ・ヘソを背中に引き込むイメージで背中を丸め、最短距離で腹筋動作を実施する。

【クールダウン(効果:疲労回復を促進させる(疲労物質の除去を促進、傷害予防))】

時間があれば、ゆっくり走る:10分～15分

順序	写 真	種目	回数等	実施要領(着眼)
1		腹直筋・大腰筋を伸ばす	各種目 30秒 2セット～3セット	「実施要領」 うつ伏せで寝て手のひらを床につける。 上体を起こしてお腹を深く下ろす。 「着眼」 ・骨盤を浮かさないようにヘソから下を浮かさないようにする。
2		腹横筋・腹斜筋を伸ばす		「実施要領」 うつ伏せで寝て手のひらを床につける。 上体を起こしてお腹を深く下ろす。 後方に上体をひねり、踵を見る。 「着眼」 骨盤を浮かさないようにヘソから下を浮かさないようにし、踵を見る。
3		脊柱起立筋・広背筋を伸ばす		「実施要領」 手足をついて、四つんばいになる。 お尻を後方に引き体を沈める。 「着眼」 胸を床につけるイメージで、お尻は、後方にしっかり引き