

# 腰痛予防と改善のエクササイズ

スポーツ活動中やトレーニング中に発生する腰痛の原因の1つとして「腰椎に過度な力学的ストレスがかかることで、痛みが発生する」という考え方があります。腰椎に着目し、安定化を図るトレーニングで腰痛になりにくい身体を目指しま

## 【カールアップ】



### やり方

- ① 仰向けに寝て、片膝を立てる
- ② 両手を腰の下に入れる
- ③ 息を吸い込みお腹に空気をためる
- ④ 腰で両手を潰すように、頭～肩甲骨を持ち上げる
- ⑤ 5秒間、姿勢を維持しゆっくり下ろす
- ⑥ ③～⑤を10回繰り返し、反対側の脚でも行う

### 効果

- ① 腹圧の上昇
- ② 腰椎の安定性向上

## 【ロールアウト】



### やり方

- ① バランスボール上で手を組み、身体を一直線にする
- ② お尻とお腹に力を入れる
- ③ 手をしっかり握り、肘を前に押し出す
- ④ 肘を伸ばし切る限界点で、1～2秒ホールドする
- ⑤ 腰が落ちないようにしながら、肘を元に戻す
- ⑥ 10～15回を2～3セット繰り返す

### 効果

- ① 腹直筋の筋力向上
- ② 腰椎の安定性向上

