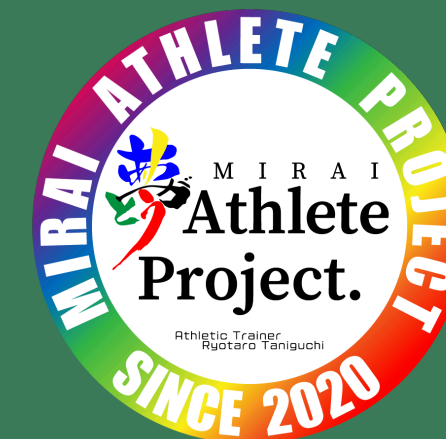


オンラインスクール



初級レベル

体幹と呼吸の関係 軸を作るための呼吸

担当：遼太郎コーチ



今日の頭トレーニング

人は生まれてから成長していく過程で

勝手に身につく能力が3つあります

それはなんでしょう・・・？



答え

こきゅう

呼吸

ほこう

歩行

そしゃく

咀嚼

・

・



呼吸の知識

ヒトは食べなくても**2~3週間**は生きられ

水を飲まなくても**4~5日**は生きられますが

呼吸をしないと**5~6分**しか生きられないと言われています。

今日の流れ / 目標

- ①呼吸の知識をつけよう
- ②呼吸と体幹の仕組みを考えよう
- ③呼吸トレーニングにチャレンジ

問題 1

紙に書こう！

なぜ、呼吸をしますか？

呼吸の役割

呼吸は酸素と二酸化炭素のガス交換によって
代謝を行い **エネルギー** を生み出す

呼吸代謝は血液循環に関与

A group of women are practicing yoga in a bright, airy studio. They are sitting on mats in a lotus position, with their eyes closed and hands resting on their knees. The room has large windows in the background, letting in natural light. The women are wearing light-colored athletic wear.

ヒトは1日に
何回呼吸している
でしょう？

A：4000回 / B：1万回 / C：2万3000回

2万回の呼吸

- 正常にできていない
- 呼吸過多（多すぎる）

なあぜ、なあぜ...？



- 
- スマホ
 - ストレートネック
 - 姿勢悪い...

呼吸が正常かチェックしてみよう！（延髄）

コントロールポーズテスト

- ①息を吐き切ります
 - ②鼻をつまんだ状態で、空気が漏れないように息を止めます
 - ③次に、明確に息が吸いたいと感じたら手を離し、再度通常呼吸に戻ります
- ②～③までにかかる時間を計測



コントロールポーズの結果

【40秒以上苦しいと感じない】

呼吸状態問題なし

【20秒前後で苦しいと感じる】

少し呼吸過多状態であるため、改善する必要があるが、まだ良い状態

【10秒前後で苦しいと感じる】

呼吸過多状態。呼吸改善が必須な状態。運動することが逆効果に働く可能性有り



考えられること

- ①口呼吸をしている
- ②周りに「スーハー」と聞こえる呼吸
- ③肋骨が開いてる etc...

「鼻毛が揺れないような」呼吸が理想的



口呼吸チェック

- 口がよく乾く
- ヨダレがよく垂れる
- 口臭あり . . .
- 口を「ポカーン」と開けている
- 朝起きた時、のどが痛い
- いびき、歯ぎしりが多い



呼吸トレーニング

- ① シンクロ呼吸
- ② 3ヶ月ポジション呼吸
- ③ 6ヶ月ポジション呼吸
- ④ 90/90 ヒップリフト

3ヶ月ポジション



6ヶ月ポジション



90/90 ヒップリフト



まとめ

- ・ ヒトは1日（ 2万3000回 ） 回呼吸してる
- ・ 呼吸過多になる要因
 - ① 口呼吸をしている
 - ② スーハースーハー周りに聞こえる呼吸
 - ③ 肋骨が開いてる

子どもたちの「できた！」を増やす
トレーニング&イベント団体“未来アスリートプロジェクト”



MIRAI
ATHLETE
PROJECT
— if you can dream it, you can do it. —





目指せ！自分自身が「自分の最強トレーナー」
アカデミー生専用ページ



未来アスリートプロジェクト

オンラインアカデミー専用ページ

自分のランクを確認しよう！



本ページは、アカデミー生専用のページです。
授業の前に講義資料をダウンロードしたり、
授業の録画を見て復習してください。

目指せ！「自分自身が「自分の最強トレーナー」」

今月の
スケジュール



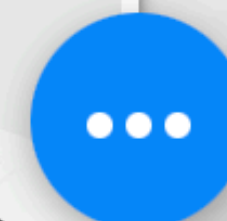
今日のスケジュールが確認できます

講義で使用する資料がダウンロード
できません（システム上講義までに取
得できない可能性があります）

ミニテスト
について

講義で使用する資料がダウンロード
できません（システム上講義までに取
得できない可能性があります）

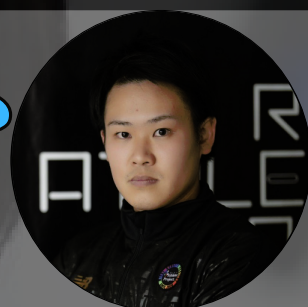
本アカデミーの



7月日程 **入学募集中!**

07/08(土) 20:00~21:00

初級 ホンモノの体幹とは?
レベル 家トレの習得



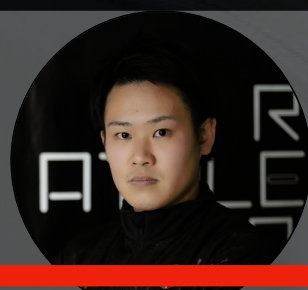
07/15(土) 20:00~21:00

中級 子供にとって必要な
レベル 栄養とその基礎



07/22(土) 20:00~21:00

中級 自分との戦い
レベル メンタルの作り方



07/23(日) 20:00~21:00

初級 カガのしくみと予防
レベル 膝関節編



07/29(土) 20:00~21:00

上級 暑熱順化について
レベル



07/30(日) 20:00~21:00

上級 膝の怪我予防のための
レベル 股関節トレーニング



8月日程 **入学募集中!**

08/05(土) 20:00~21:00

中級 質の良い睡眠を
レベル 取るために



08/12(土) 20:00~21:00

初級 体幹と呼吸の関係
レベル 軸を作るための呼吸



08/19(土) 20:00~21:00

中級 目標設定について
レベル マンダラチャート編



08/20(日) 20:00~21:00

上級 親子でピラティス
レベル (特別無料授業日)



08/26(土) 20:00~21:00

上級 「走る」という
レベル 運動の理解



08/30(日) 20:00~21:00

初級 足関節の
レベル 怪我について



昇級制度について

