

オンラインスクール



初級レベル

体幹ってなに？  
どうやってトレーニングするの？

---

担当：遼太郎コーチ



特別無料授業第1弾



初級レベル

# 子供の怪我の予防 アクシデントの為に今できること

---

担当：しゅんぺいコーチ



# 特別無料授業第2弾



初級レベル

ホンモノの体幹とは？  
トレーニングもするぞ！

---

担当：遼太郎コーチ

# 特別無料授業第3弾



中級レベル

親御さん向け

## 子どものための スポーツ栄養学

担当：そうたコーチ

今日の頭トレーニング

未来アスリートプロジェクトの

3人のコーチの名前は？

(わかる人は「フルネーム」「漢字で」)

# 未来アスリートプロジェクト コーチ陣



ヘッドコーチ  
S&Cコーチ / スプリントコーチ

**本田 創大**

そうたコーチ



代表 / アスレティックトレーナー

**谷口 遼太郎**

りょうたろうコーチ



ヘッドコーチ  
アスレティックトレーナー  
ピラティスインストラクター

**林 隼平**

しゅんぺいコーチ

## 今日の流れ / 目標

①体幹の知識をつけよう

②骨盤と「肋骨」「筋肉」の動きを理解しよう

③体幹トレーニングを覚えよう



## 問題 1

たいかん  
体幹つてなに？

紙に書こう！

場所は？なぜ鍛える？どうやって？

# フロントプランク



どの部分がしんどくなる・・・？



むいしき  
無意識



やってみよう！

たいかん  
体幹を感じよう！

～座った状態から身体をゆらゆら～





体幹の場所は・・・？

お腹 ・ お尻周り ・ 背中

①

②

③



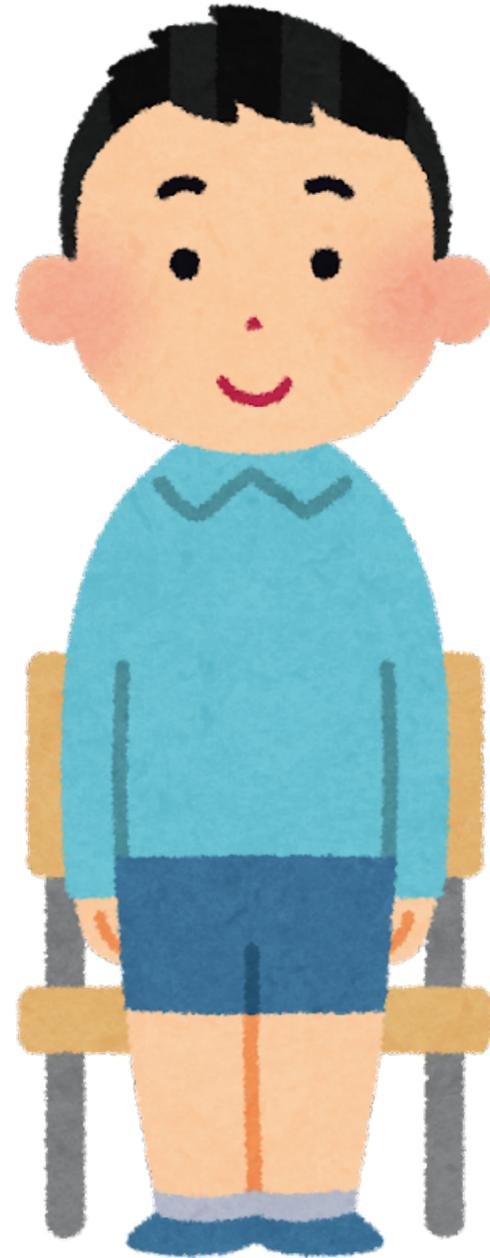
## 問題 1

たいかん  
体幹つてなに？

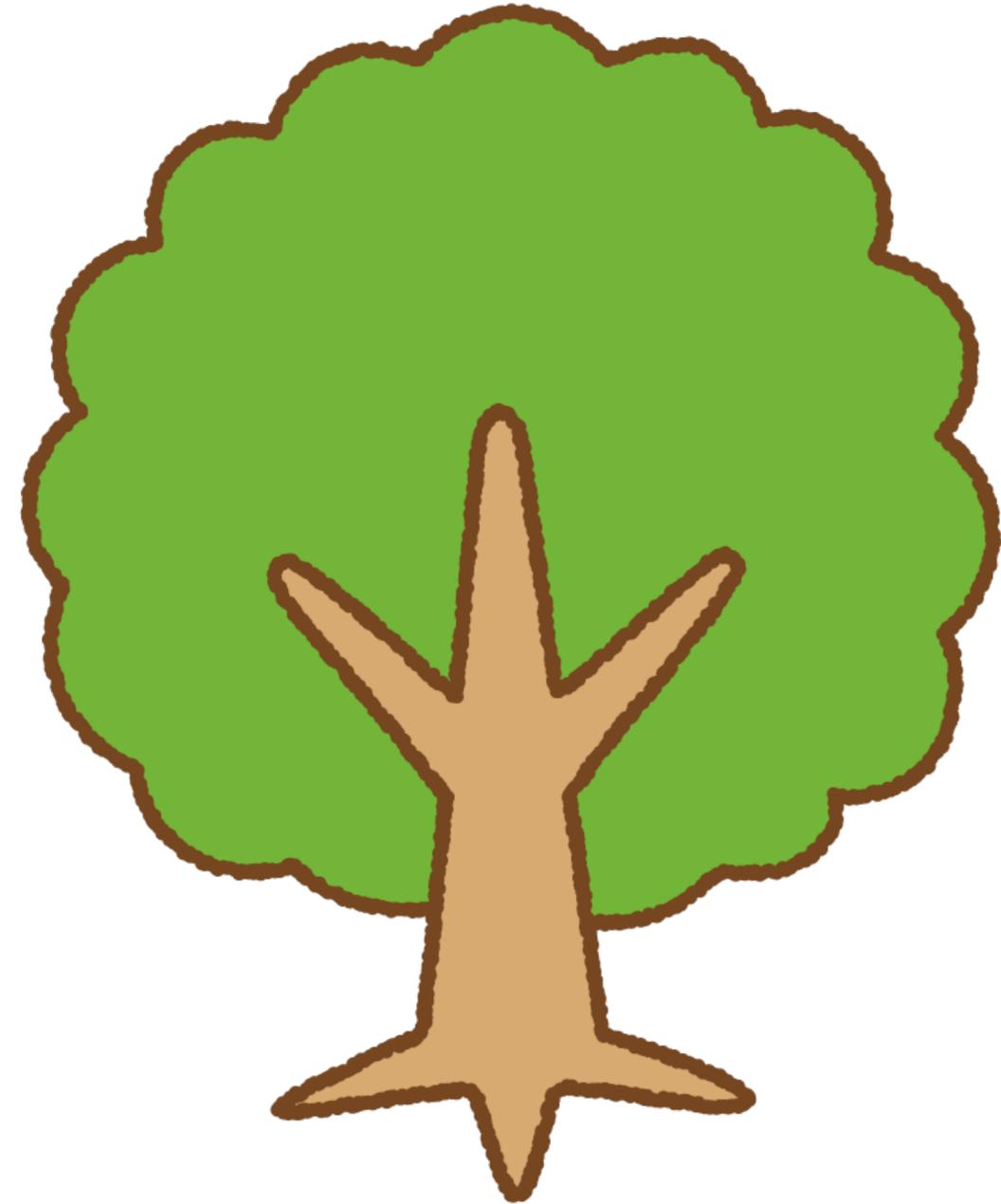
紙に書こう！

場所は？なぜ鍛える？どうやって？

たいかん  
体幹

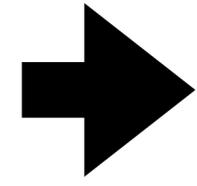


もっかん  
木幹

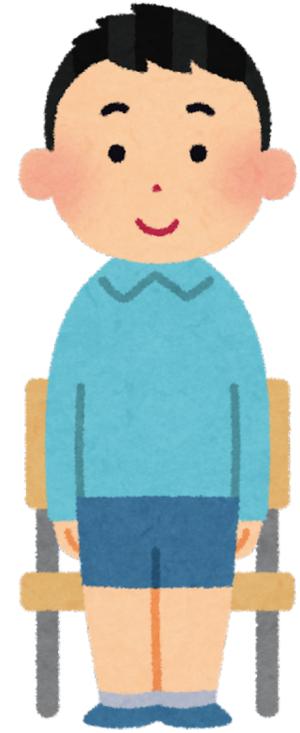
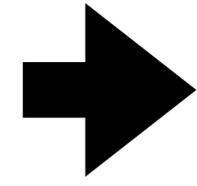


たいかん

体幹

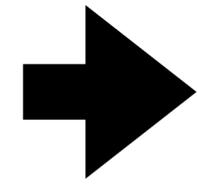


体の幹

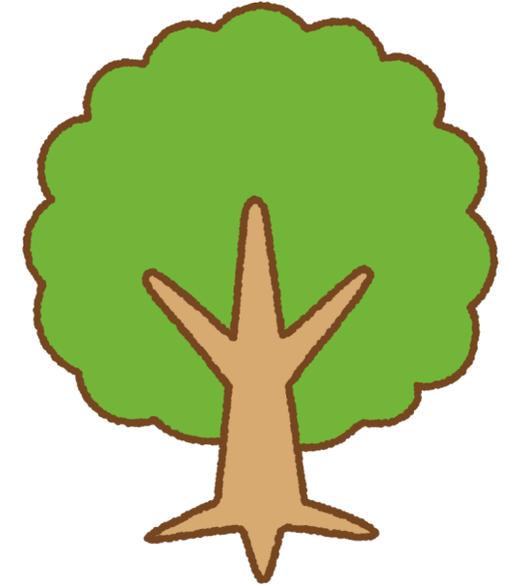
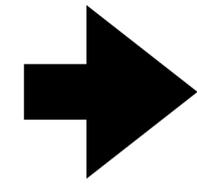


もっかん

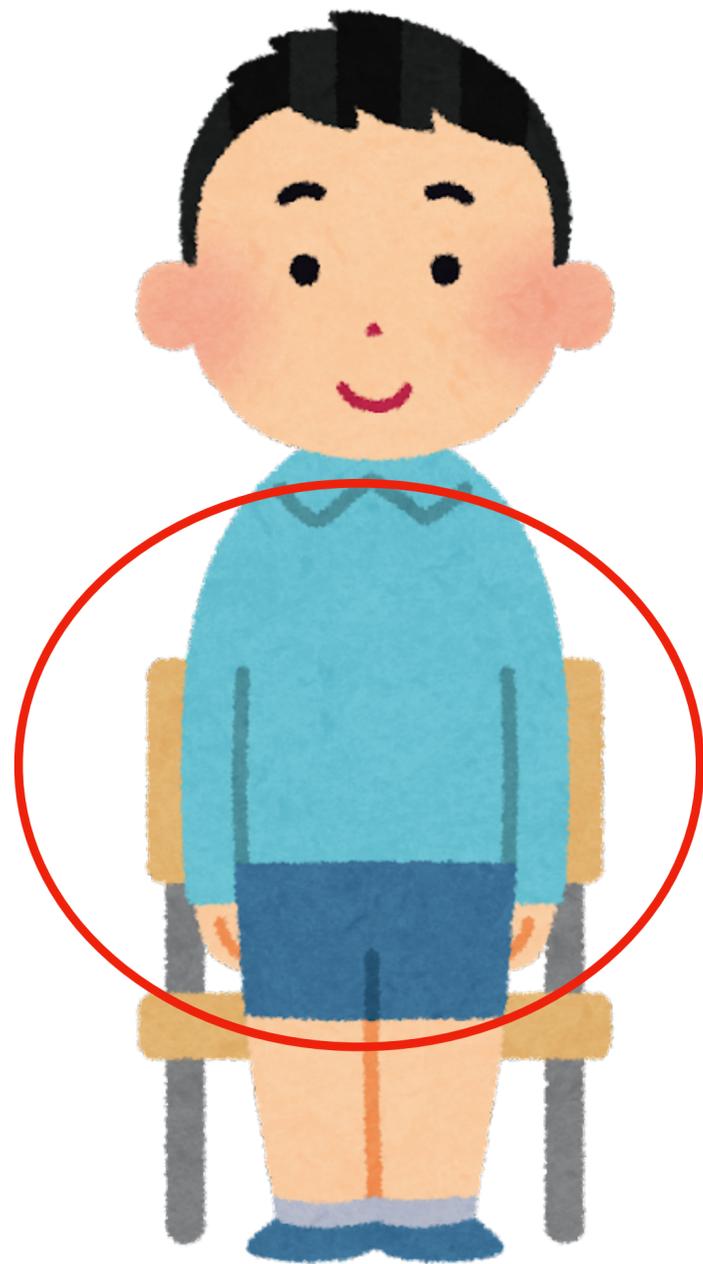
木幹



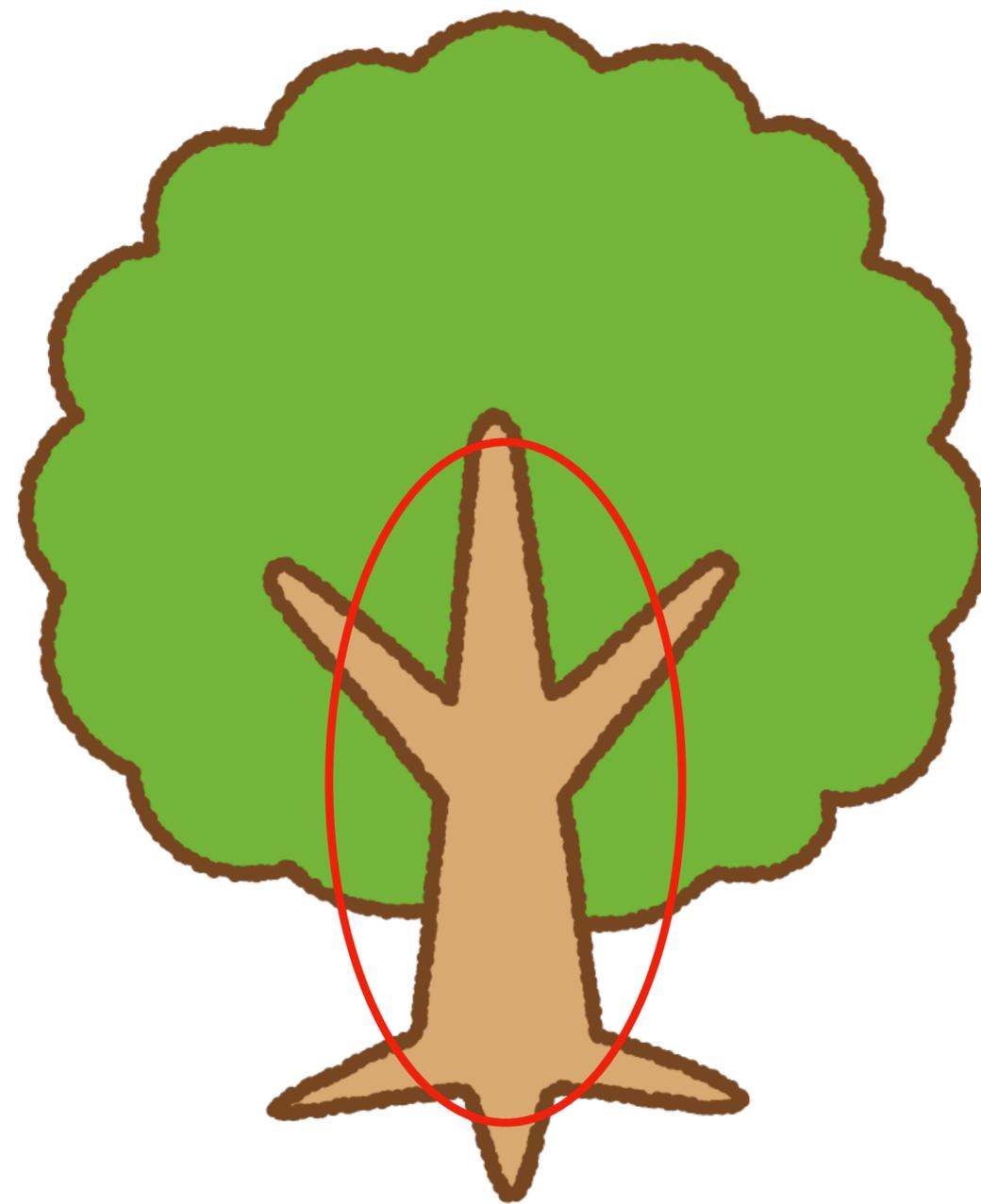
木の幹



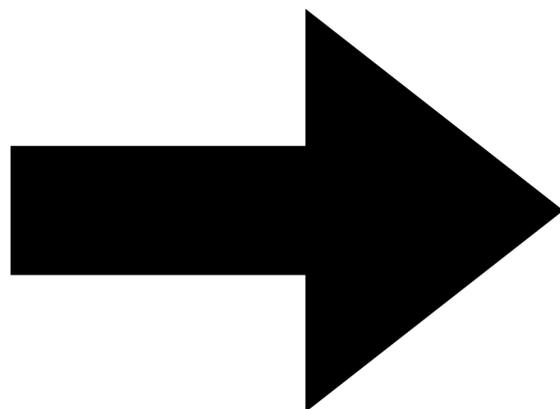
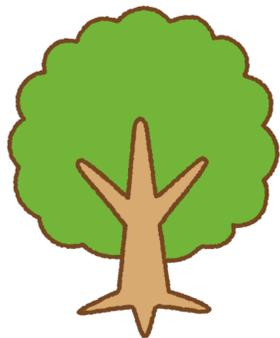
たいかん  
体幹



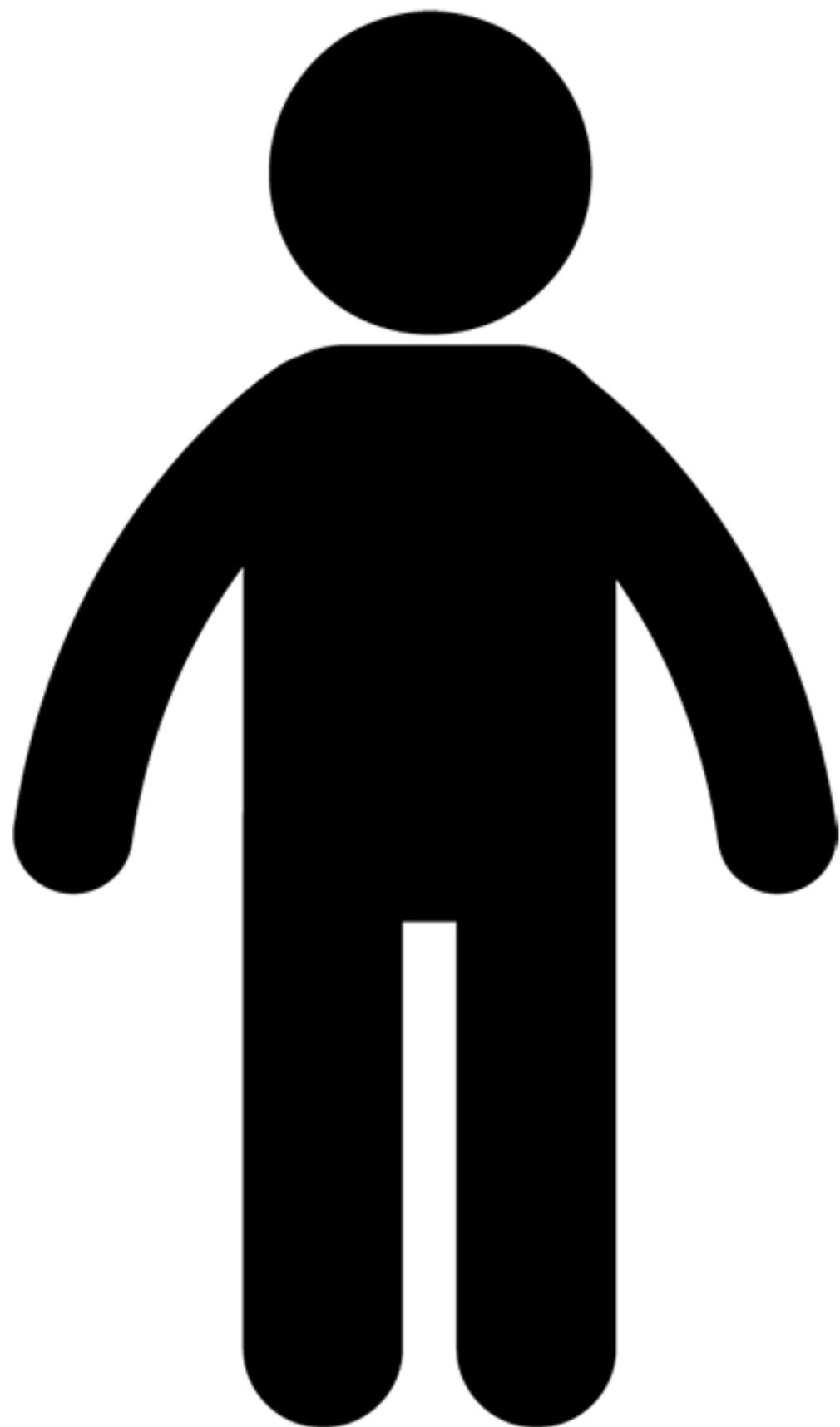
もっかん  
木幹



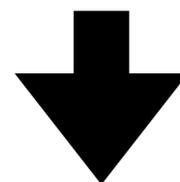
もっかん  
木幹



たいかん  
体幹

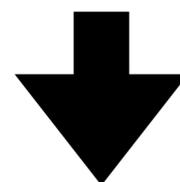


木の幹



お腹

周りの木や草



手や足



むいしき  
無意識



## 問題 1

たいかん  
体幹つてなに？

場所は？なぜ鍛える？ どうやって？

**Point!**



体幹の場所は・・・？

お腹 ・ お尻周り ・ 背中

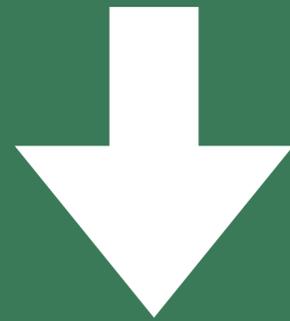
①

②

③



お腹・お尻周り・背中



ふっきん  
腹筋

でんきん  
臀筋

はいきん  
背筋



筋肉は骨 / 関節を動かす



## 問題 2

ふっきん  
**腹筋** ・ でんきん  
**臀筋** ・ はいきん  
**背筋**

に

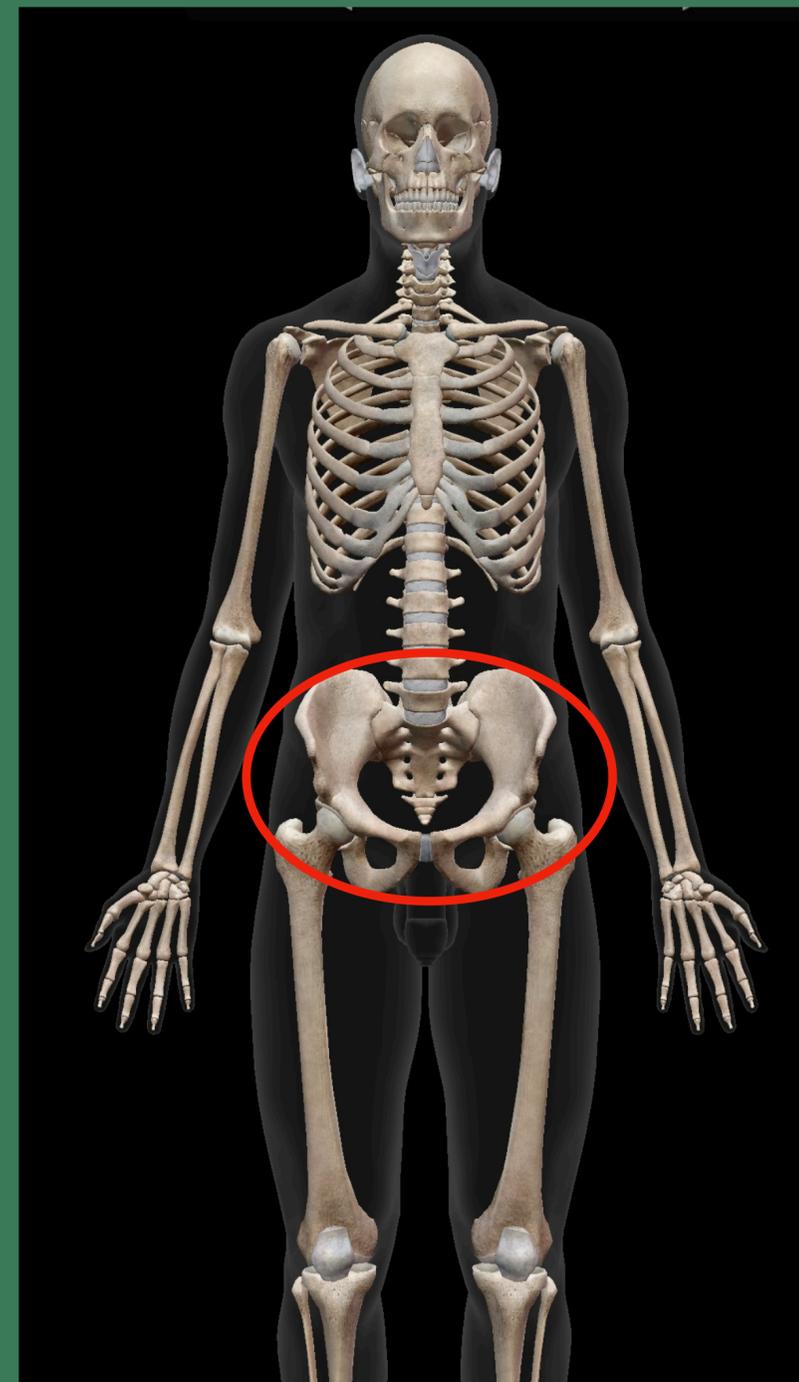
関わる骨はどこでしょう？



問題2：ヒント/答え

こつばん

骨盤



Point!



骨盤には

ぜんけい

前傾

こうけい

後傾

がある

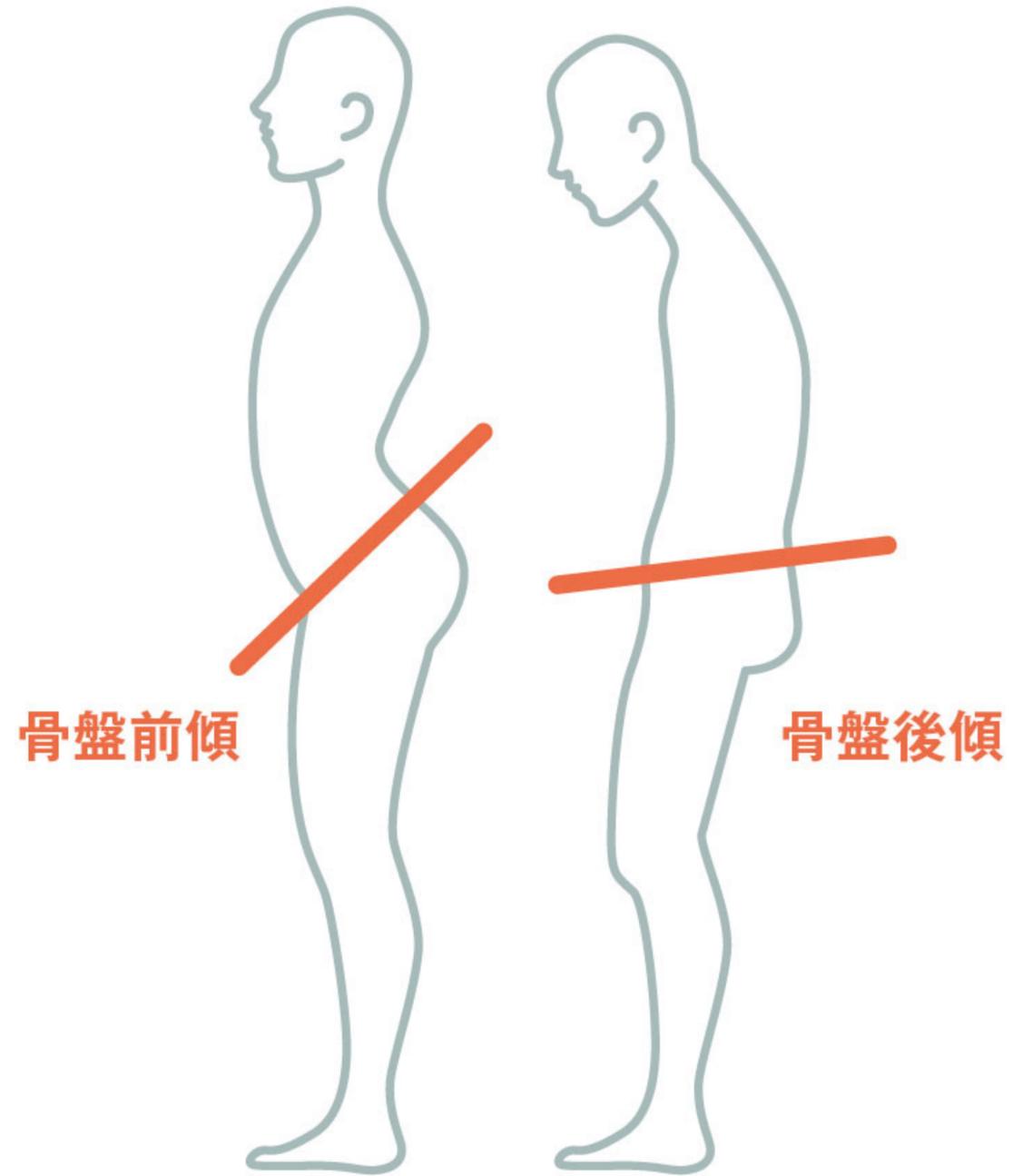
**Point!**



骨盤

ぜんけい  
**前傾**

こうけい  
**後傾**



骨盤前傾

骨盤後傾

**Point!**



肋骨には

ないせん

**内旋**

がいせん

**外旋**

がある

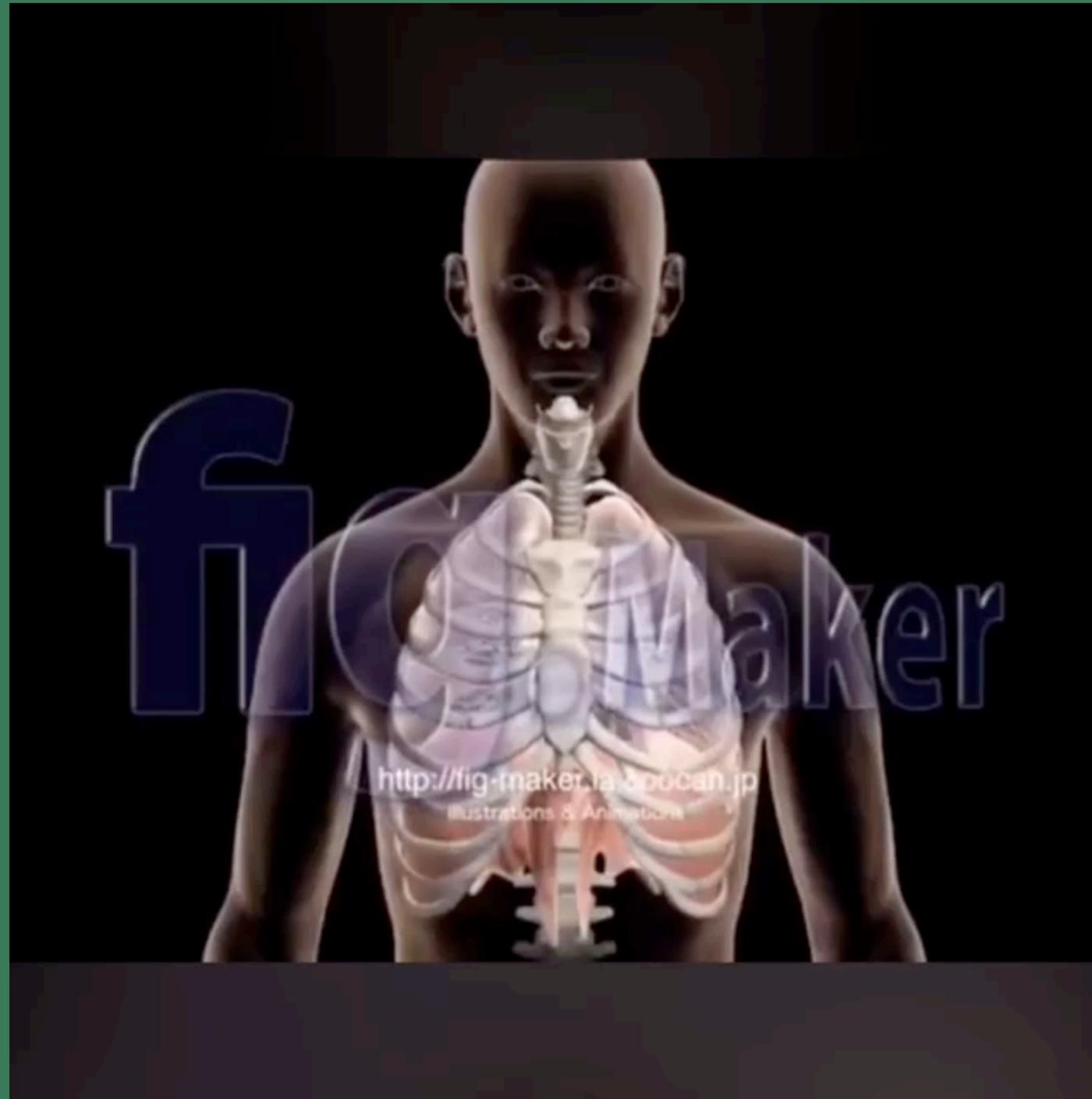
Point!



肋骨

ないせん  
内旋

がいせん  
外旋



超

Point!



肋骨

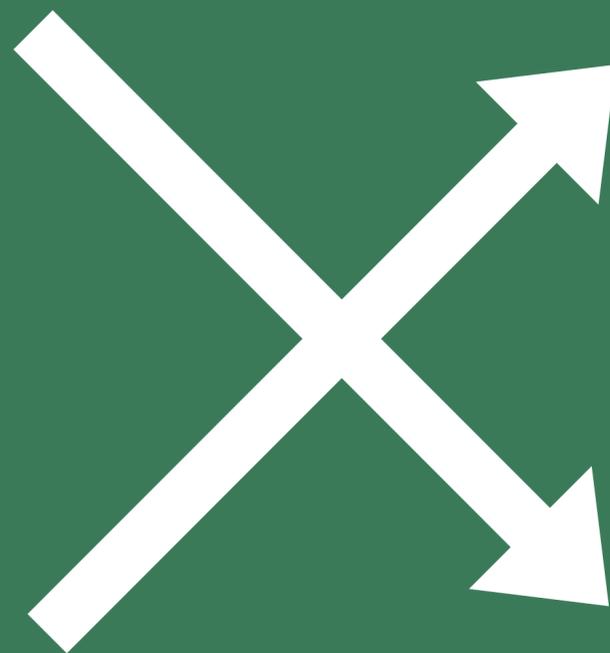
ぜんけい  
前傾

ないせん  
内旋

骨盤

こうけい  
後傾

がいせん  
外旋



# 立った状態の前傾・後傾



# 仰向け状態の前傾・後傾



## 問題 3

四つ這い（ハイハイ）での  
前傾・後傾をやってみよう！



# 四つ這いの前傾・後傾



トレーニング

意識してね！

前傾・後傾を使って  
トレーニングしよう！

# トレーニング

## 《本日のメニュー》

仰向けメドレー

- ①デッドバグ ②レッグロウリング ③ロシアンツイスト  
④バンザイトレーニング ⑤ロールアップ・ダウン

# バンザイトレーニング



# ロールアップ・ダウン



# デッドバグ



# レッグロウリング



# ロシアンツイスト





## 復習 / 目標

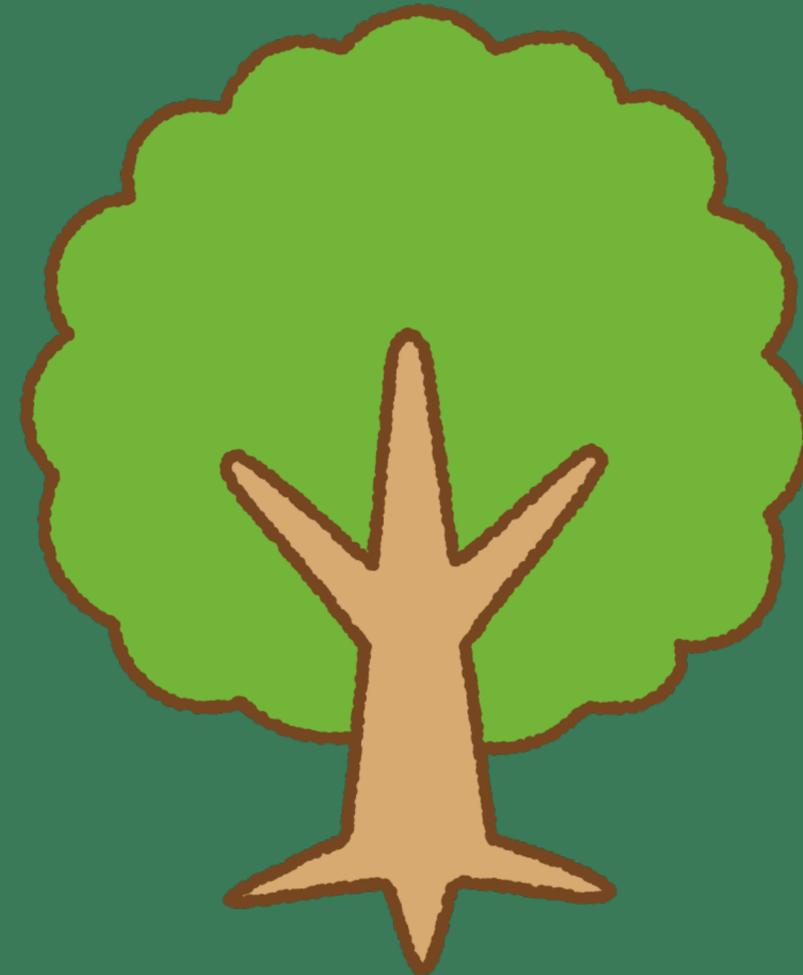
①体幹の知識をつけよう

②骨盤と「肋骨」「筋肉」の動きを理解しよう

③体幹トレーニングを覚えよう

まとめ

# ①体幹の知識をつけよう



超

Point!



肋骨

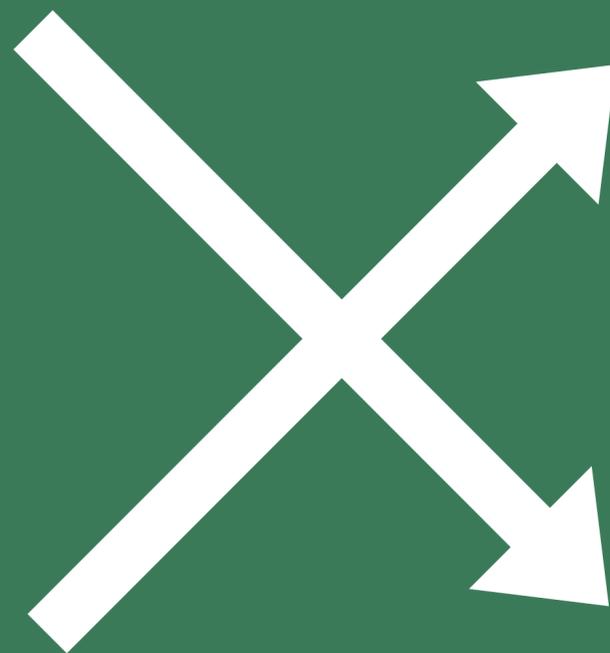
ぜんけい  
前傾

ないせん  
内旋

骨盤

こうけい  
後傾

がいせん  
外旋



## まとめ

# 体幹トレーニングを覚えよう

- ①デッドバグ ②レッグロウリング ③ロシアンツイスト  
④バンザイトレーニング ⑤ロールアップ・ダウン

# バンザイトレーニング



# ロールアップ・ダウン



# デッドバグ



# レッグロウリング



# ロシアンツイスト



# 未来アスリートプロジェクト



9月日程

## オンラインスクール

入学募集中!

09/02(土) 20:00~21:00

中級  
レベル 自分と戦おう  
メンタルコントロール



09/09(土) 20:00~21:00

中級  
レベル 食品添加物  
について



09/16(土) 20:00~21:00

上級  
レベル 筋膜  
ってなに?



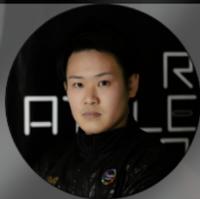
09/17(日) 20:00~21:00

初級  
レベル 腰痛について



09/23(土) 20:00~21:00

初級  
レベル 体幹と呼吸の復習  
& トレーニング

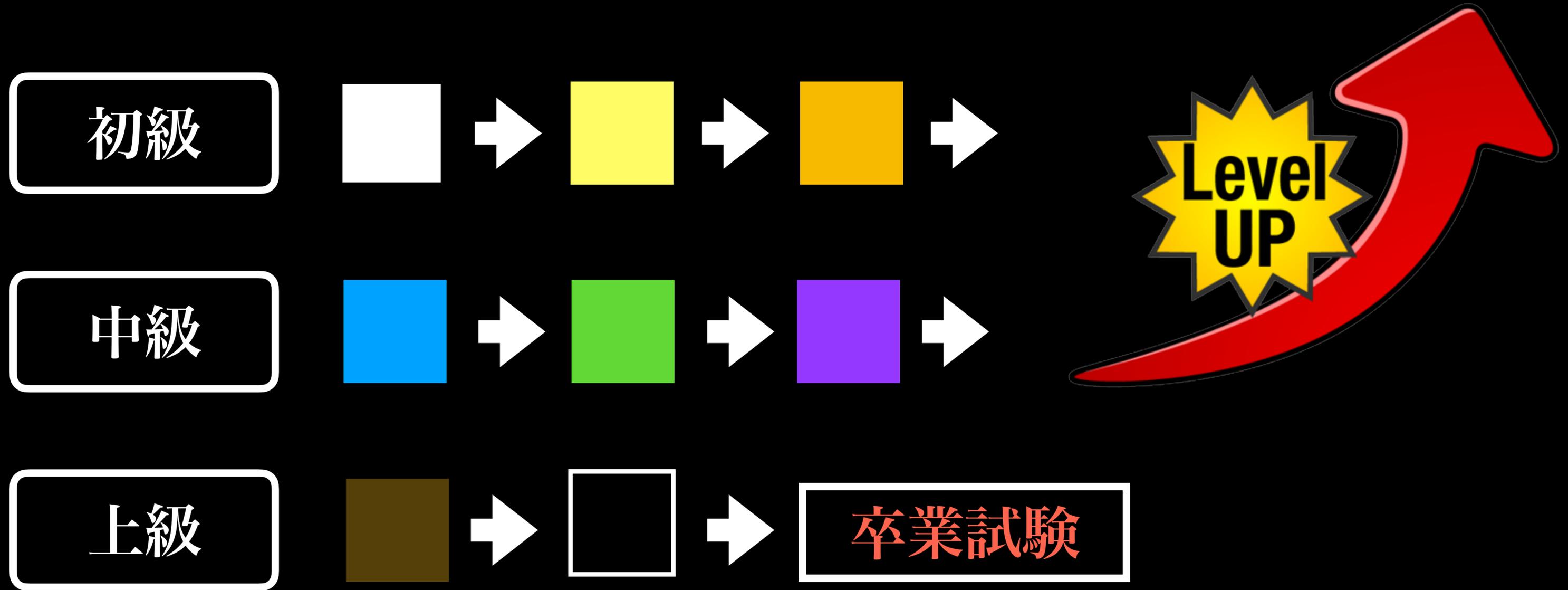


09/30(土) 20:00~21:00

上級  
レベル 足関節のケガ予防  
トレーニング



# 昇級制度について



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. —

