

30 コアコンディショニング キラキラしよう

ヨガ、ピラティスを始めとするトレーニングやジム・フィットネスブームの昨今。2003年に日本で始まった「より安全で誰にでも簡単に行える体幹を整えるトレーニング」コアコンディショニングをご存知ですか？ 冬の寒い冬、運動不足を解消しながら美しい姿勢と安定した体幹を鍛えるコアコンディショニングをご紹介します。

★ コアコンディショニングとは ★

コアコンディショニングの『コア』とは、体幹「胴体を含む腰部」を指します。
割とハードな運動を想像しがちですが、体幹は本来は誰もが赤ちゃんの時に鍛えている場所です。
体幹は様々な動作で重要な役割を果たしています。例えば、立ったり座ったり、歩いたり、階段の登り降り、腕を伸ばして洗濯物を取るなどの日常動作から、身体を捻るゴルフやテニスなどのスポーツなどにも関係してきます。
赤ちゃんの動きを再現したトレーニングで、しなやかな背骨や骨盤の安定、肩甲骨や手足のスムーズな動きや、正常な体幹の状態を徐々に取り戻すことが可能です。

★ その効果は ★

「体幹」を鍛える事で、正しい姿勢が身につき、日常のデスクワークでも姿勢の改善による肩こりや腰痛の軽減、集中力の向上などが期待出来ます。スポーツをする場合にも、正しく筋肉が付き、怪我をしにくくなります。また、年配の方には体幹を鍛える事で、転倒による怪我の防止にもつながります。
老若男女が行える、簡単なのにしっかりと体を整えてくれるトレーニングが「コアコンディショニング」です。

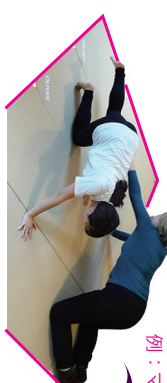
★ 自宅でやってみよう ★

コアコンディショニングは、ボールを使用したトレーニングが主になりますが、まずは初心者向けにボールがなくても自宅で簡単にできるトレーニングもあります。
室内または屋外でも、ヨガマットや絨毯など広げられる場所があれば、どこでも行うことが可能です。

② みんなで出来る 遊び要素たっぷりトレーニング

お子さまのいる家庭でも、仲の良い友人とも、複数人で出来る簡単で楽しい基本トレーニングです。
全員がゲーム感覚で楽しみながら体幹を鍛えることが出来ます。

① 絨毯やマットなど柔らかい床の上で、移動可能な範囲を予め決めておき、2人以上で四つ這いのポーズをとります。



例：マットの上だけ移動可能
大人だけでなく、子ども同士でも、家族全員でも楽しめる

② 一人ずつ順番に『〇〇さん、左手で私の右手にタッチ！』『xさん！右手で私の左足にタッチ！』とタッチして欲しい相手の名前、どの部位で、どの部位をタッチして欲しいかを呼びながら、移動可能な範囲を四つ這いで逃げ回ります。
指定された人は同じく四つ這いで追いかけます。

冬のこども体操クラブ

冬季 11月～2月の期間限定コース！
毎週1回、お子さま体操教室を開催中です。

コアコンディショニングを応用した、マットやボールなども使用して毎回少しずつ変化をつけた体操を組み込んだ体操クラスです。
遊び感覚で体操を楽しめます。

子どもとコアコンディショニング

体幹を整えることで、美しい姿勢を保ち、自然な状態で体を動かせるようになるのがコアコンディショニングです。
姿勢がよくなることで、余計な力を入れることが不要となります。
そのため、各種スポーツの面での効果はもちろん、勉強の面では集中力が増す効果が表れています。

詳細：お問い合わせはメール：info@mlbyo.de
またはHPから www.mlbyo.de

①一人で出来る 姿勢改善トレーニング

床に横になった際、腰や首が痛むようであれば、膝や首、腰の下などにタオルを置くことで楽になります。
紐などで細長く縛ったバスタオル*を頭からお尻まで背骨に添わせて横になり、立膝でトレーニングを行うと難易度も効果も上がります。背骨や肩甲骨に意識するのを忘れずに。



① 『基本姿勢』
床（背中に負担があるようならマットや絨毯の上で）にリラックスした状態で横になる。
*バスタオルを細長く丸めて縛る

② 手のひらで床をなでるように、両腕を『扇が開くよう』に横に広げ*、また基本姿勢の位置まで戻す運動を続ける。
両腕を開く時に息を吸い、戻す時に息を吐く。この動きを10回繰り返す。



③ 次に両腕を天井に向けて前へ習えのポーズをする。（上に向けて00秒）

④ そこから息を吸いながら、頭上に向けて両腕を降ろす。

⑤ 息を吐き出しながら、床に大きな円を書くように『基本姿勢』の位置に戻る。
①～⑤までの動きを10回繰り返す。

文章校正協力：画像提供：Mlbyo - das Vital Studio / www.mlbyo.de
※本誌の「みんなの部屋」を制作していただく際は、必ずしもこのように掲載していただく必要はありません。お気軽にお問い合わせください。

日本スタイルのセラピースタジオ
コアコンディショニング・岩盤浴・指圧

・日本生まれの「レイキ」とアメリカ生まれの「キネシオロジー」を組み合わせたセラピシヨソです*からなる反応によるレイキのみにあってもあります
・動物はレイキのみにあってもあります

訪問レイキヒーリング いぶき：詳細お問い合わせは www.yurusarareiki-ibuki.de から

Mlbyo - Das Vitalstudio
Bilowstr. 9
81679 München
Tel.: 089 / 552 88 002
Email: info@mlbyo.de

ご予約・ご質問など
お問い合わせはお気軽に

岩盤浴：自然石のベッドで体を芯から温める
*岩盤浴中に施術するセラピヘッドマッサーあり（別メニュー）

各種ご提供中のサービスの詳細は、HPでご確認頂きます。 www.mlbyo.de