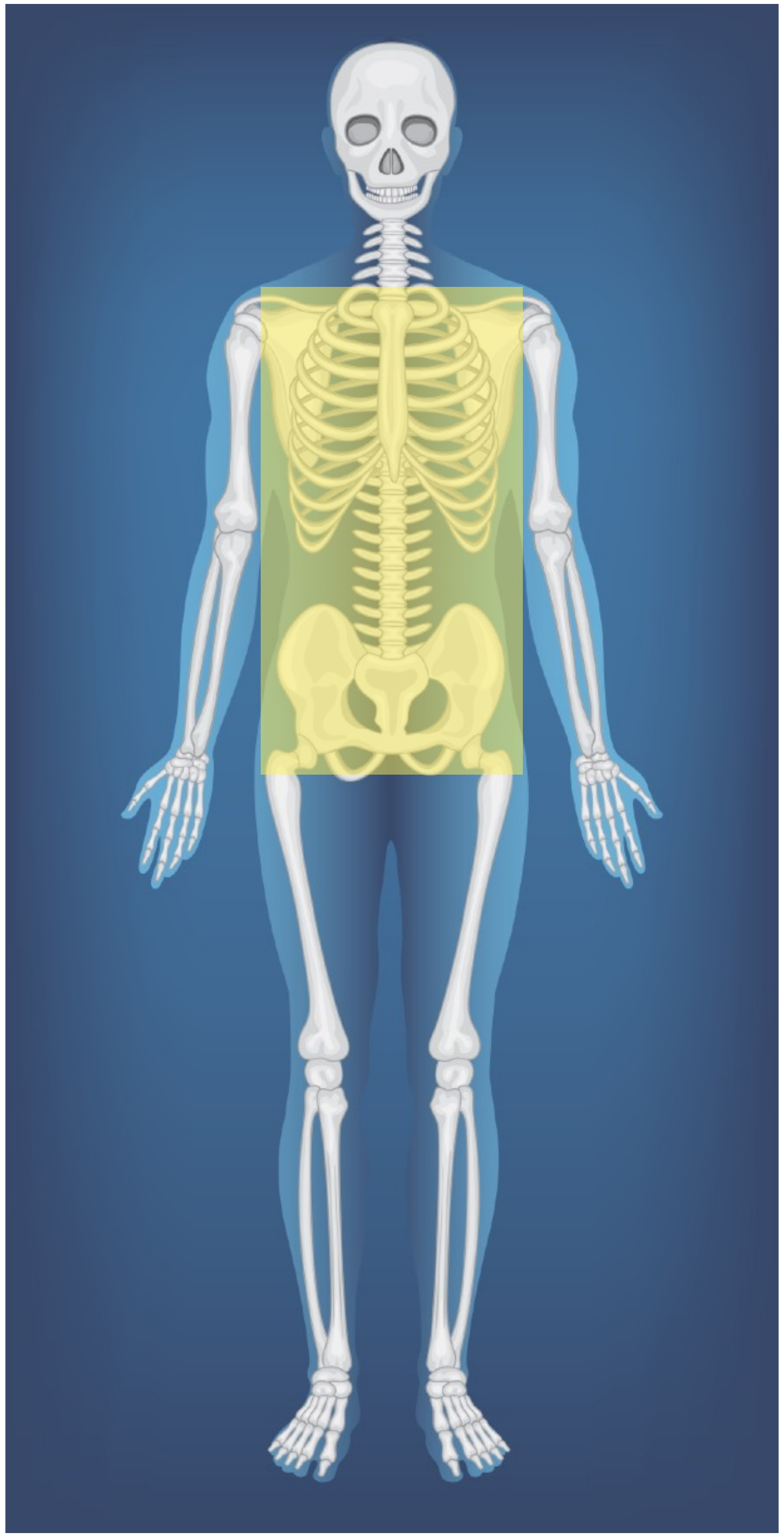
第30回ライブレッスン
コアスタビリティと分離運動
2023.1.27

コア・体幹とは



コア・体幹と定義されるのは
四肢以外

© 2024 UDA's Beauty Body Laboratory

コアスタビリティ

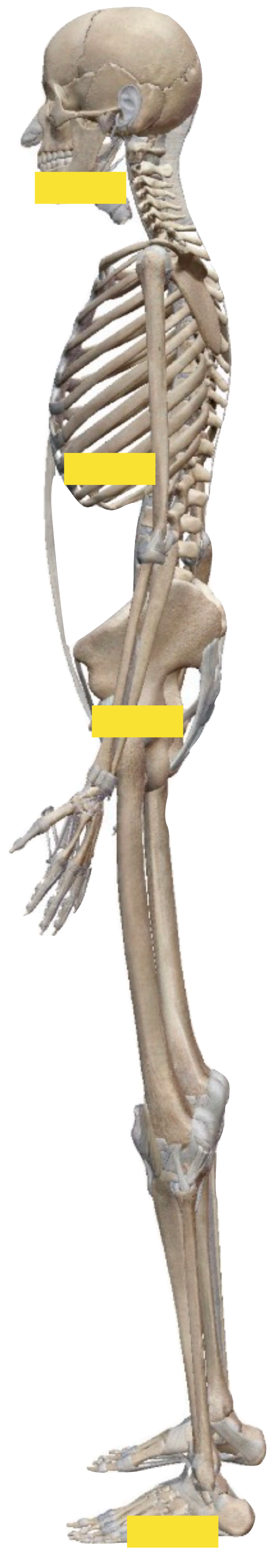
コアスタビリティとは、骨盤上の体幹姿勢と運動のコントロール能力であり、統合された競技活動において、力や運動を最大限に発揮して、末端部位までの転移をコントロールできる能力である。
すなわち、近位の安定性が遠位の可動性を決定づけるともいえる。

Kibler WB, Press J, and Sciascia A. The Role of core stability in athletic function. Sports Medd 36: 189–198, 2006

つまり
体幹が安定するから手足が制御できる

© 2024 UDA's Beauty Body Laboratory

コア・体幹を強化するために

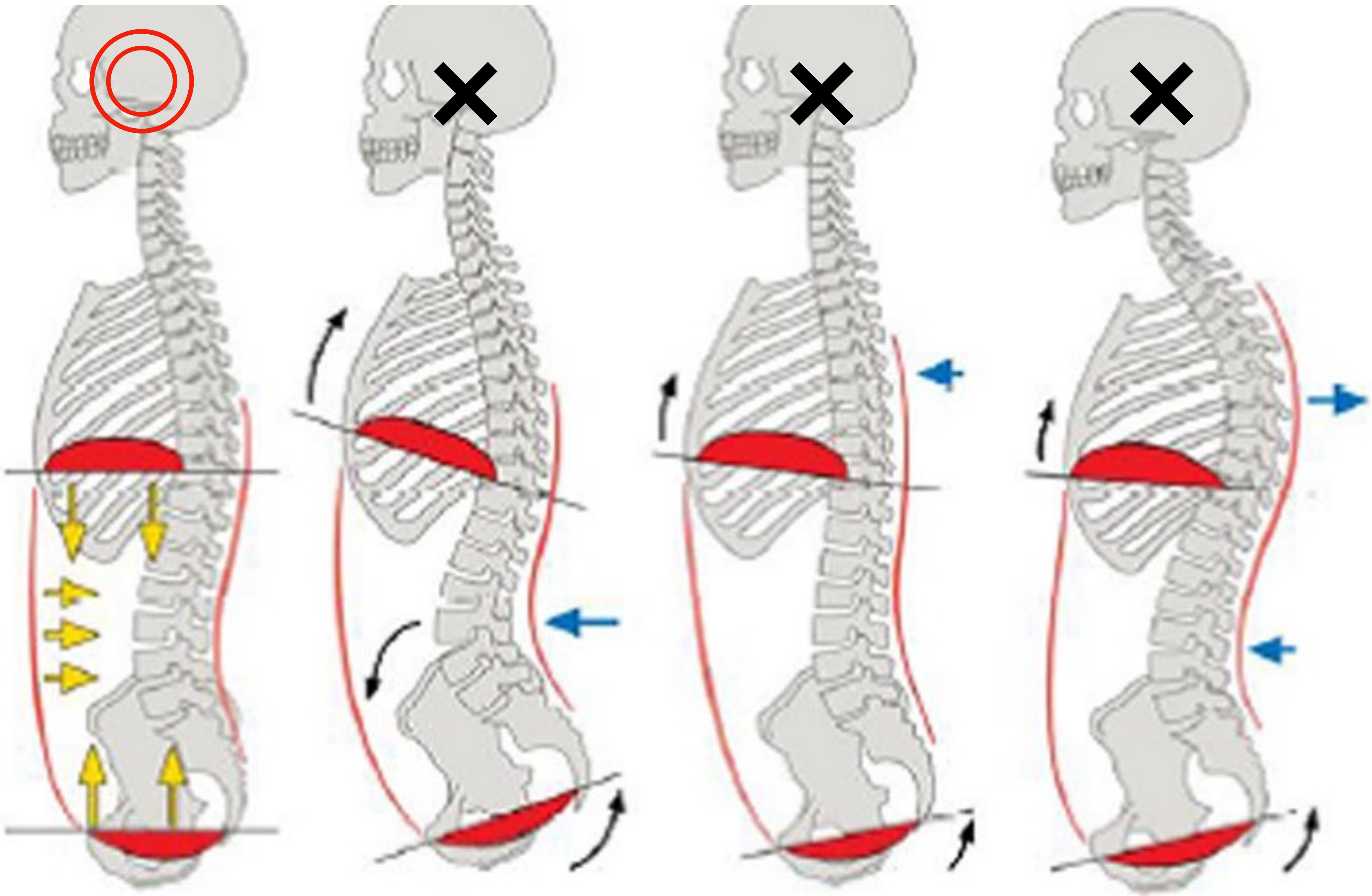


４つのフロア
①下顎
②横隔膜
③骨盤底
④足底

これらが全て並行であること
＆重力と床半力を
コントロールできていることが
コア・体幹にとって重要

© 2024 UDA's Beauty Body Laboratory

体幹の剛性



特に横隔膜と骨盤底筋が平行でなければ
体幹の剛性は低下する

© 2024 UDA's Beauty Body Laboratory

肋骨と骨盤

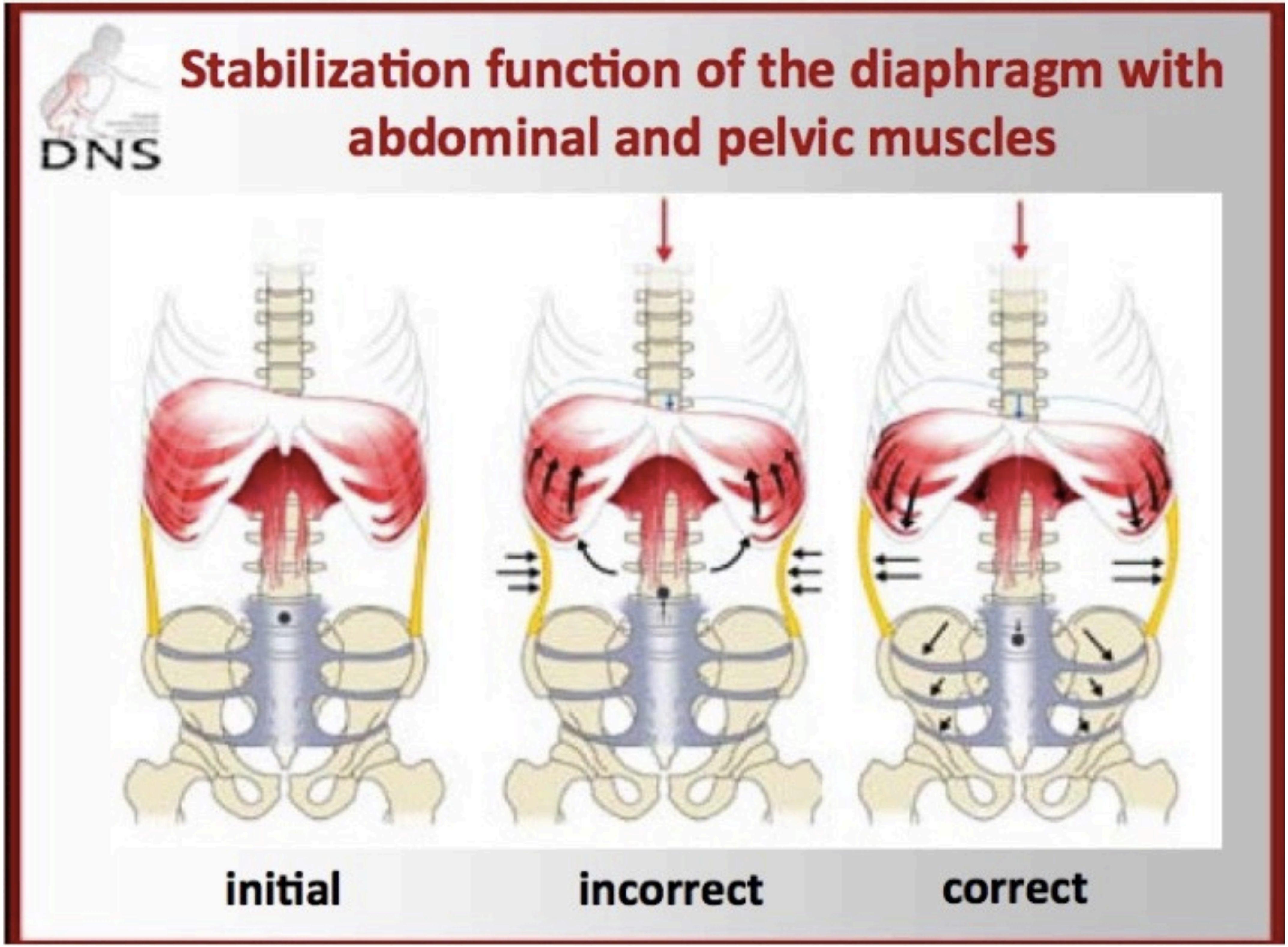
横隔膜は肋骨
骨盤底筋は骨盤
それぞれの位置に依存する
▼
コア・体幹の強化には
骨格の歪みの修正が欠かせない

肋骨➡呼吸

骨盤➡ハムストリングス

© 2024 UDA's Beauty Body Laboratory

体幹の安定性


DNS
Stabilization function of the diaphragm with abdominal and pelvic muscles
initial
incorrect
correct

ブレーシングvsドローイン

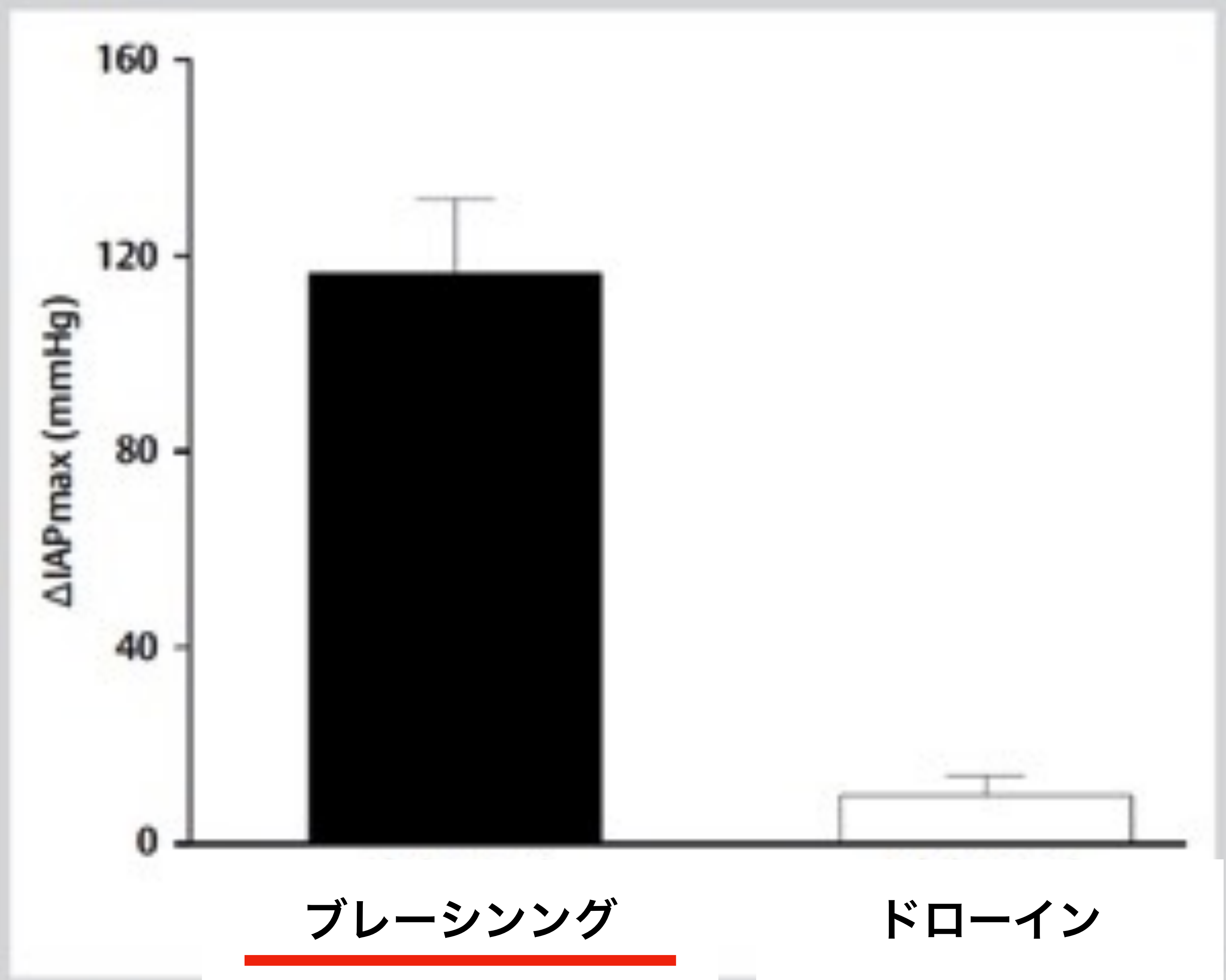


Fig. 5 Comparison between abdominal bracing and hollowing in terms of ΔIAPmax. Values are means and SDs. The ΔIAPmax was significantly higher in the abdominal bracing than in the abdominal hollowing (P=0.018).

© 2024 UDA's Beauty Body Laboratory

コアトレ

最良のコアトレーニングプログラムとは、呼吸しながら、また、所定の競技や活動でコアが受けるストレスを模倣するように機能的に四肢を動かしながら、自然でニュートラルな位置に脊柱を保持することを要求するトレーニングである。

Cook G. Athletic Body in Balance . Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. pp. 63.

つまり
呼吸を止めてトレーニングしてはNG

© 2024 UDA's Beauty Body Laboratory

様々な四位でトレーニング

© 2024 UDA's Beauty Body Laboratory