

OIZUMI GAKUEN JHS BASEBALL CLUB

ENJOY & CHALLENGE

「コアトレ」

～骨盤安定と体幹強化～

「コアトレ」とは

骨盤安定と体幹強化が目的

ウォーミングアップメニューの一つ

毎日継続することが大事

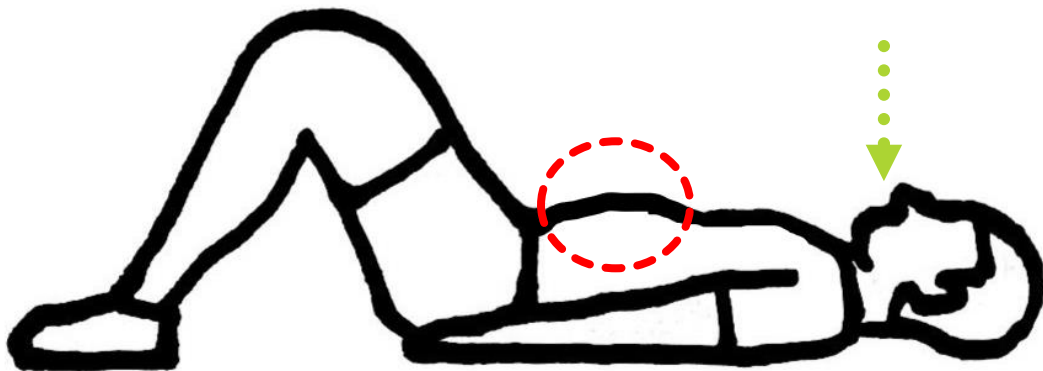
投げる、打つなどパフォーマンスの安定と向上

コアトレの前に…「ドローイン」

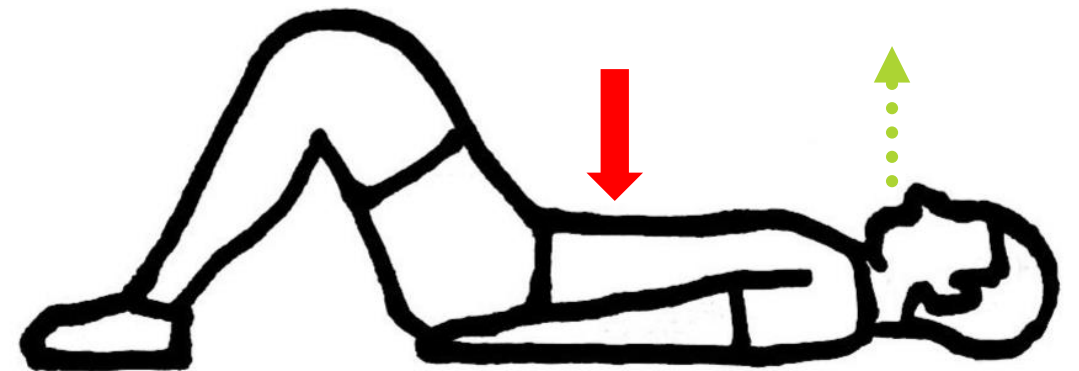
4

体幹トレーニングの基本が「ドローイン」。
どのメニューも必ず「ドローイン」を意識して取り組むこと。

①鼻から息を吸ってお腹をふくらませる。



②息を吐きながらお腹をへこませる。



骨盤を床に押し付ける。

主に横隔膜、腹斜筋、腸腰筋の強化

5~10回×3セットが目安

コアトレ① プランク

5

腹部のインナーマッスルを強化して、骨盤の安定を図るトレーニング。

①うつ伏せに寝て、肩の下に肘を立てる。
脚は骨盤の幅に開く。

②骨盤を浮かせて、体を真っすぐキープする。

骨盤が傾かないように注意!!

かかとを後ろに
押すイメージ。

「ドローイン」を意識して、
おへそ周りを固める。

主に腹直筋、腹斜筋、腹横筋の強化

20~30秒×3セットが目安

コアトレ② サイドプランク

6

不安定な体勢をつくり、軸や骨盤の安定を図るトレーニング。

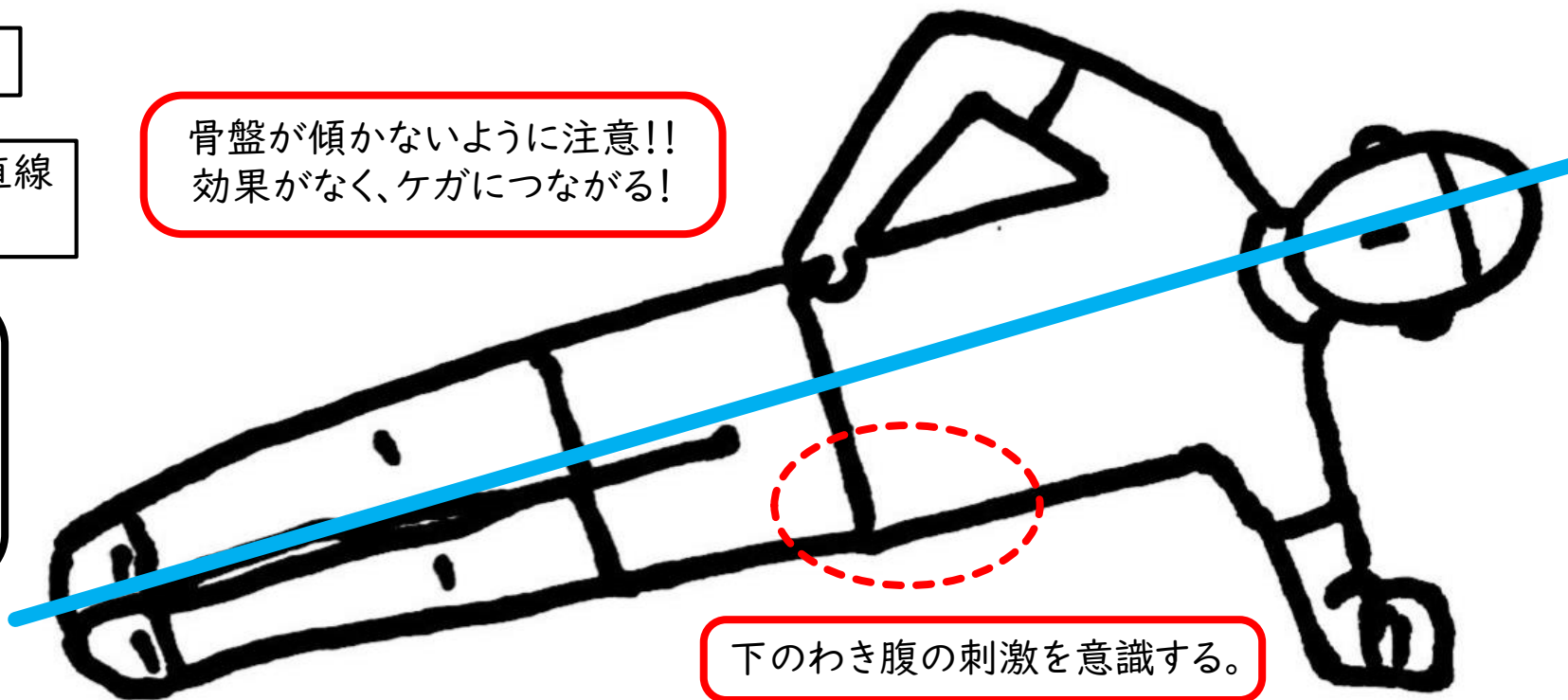
① 横向きに寝て、肘は肩の下に置く。

② 骨盤を持ち上げ、頭から足裏が一直線になるように意識。

上から見た図



骨盤が傾かないように注意!!
効果がなく、ケガにつながる!



下のわき腹の刺激を意識する。

主に腹斜筋、腹横筋、三角筋、上腕筋の強化

20~30秒×左右3セットずつが目安

コアトレ③ ヒップリフト

7

背骨を支える筋肉を中心に軸をつくるトレーニング。腰痛予防にも効果的。

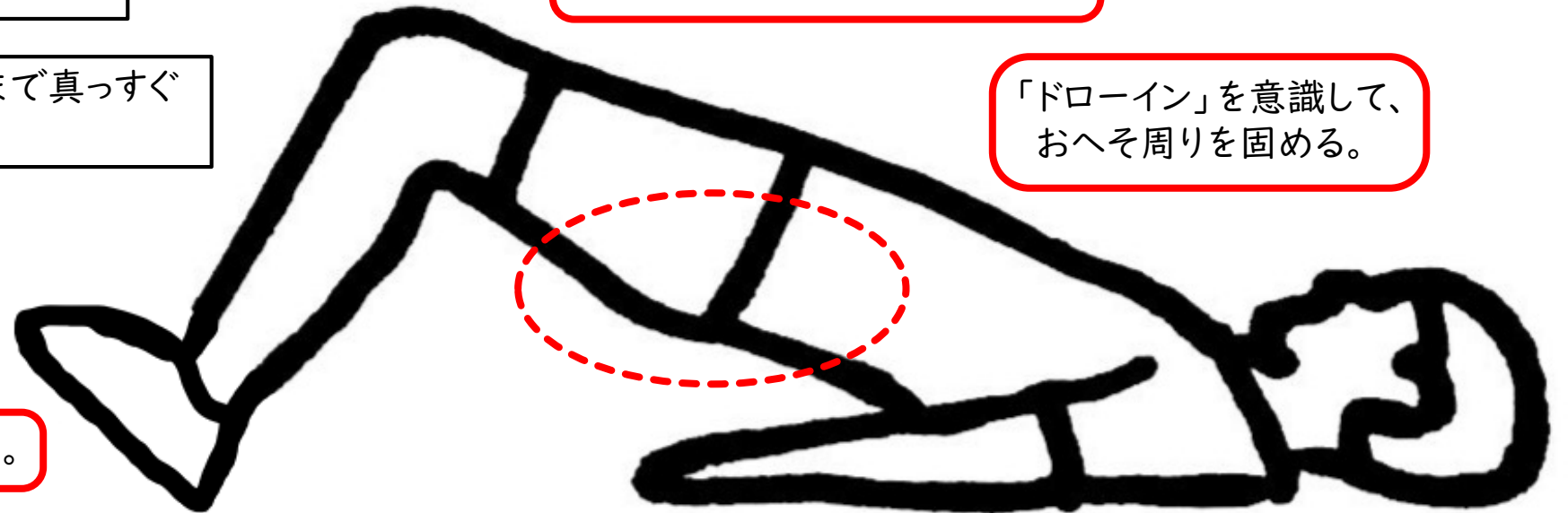
① 仰向けに寝た状態で、ひざを立てる。
脚は骨盤の幅に開く。

② 骨盤を持ち上げ、肩からひざまで真っすぐ
キープする。

つま先を上げて安定させる。

骨盤が傾かないように注意!!

「ドローイン」を意識して、
おへそ周りを固める。



主に脊柱起立筋、広背筋、大臀筋、ハムストリングスの強化

20~30秒×3セットずつが目安

「コアトレ」に慣れてきたら

1回の秒数やセット数を上げて強度を上げるとより効果的!

無理なトレーニングをしてケガをしないように注意する!