

# ひざ半屈腹筋の要領について

今回は、ひざ半屈腹筋について紹介します。  
体力検定のみならず、通常の運動動作においても重要な役割を果たすのが、体幹（胴回りコア）であり、走る、投げる、蹴るなど、いろいろな動作に対して大きくかわる部分です。

バランスよく、しっかりとトレーニングすることで、姿勢の安定、腰痛予防に大きく影響します。そのことを意識してトレーニングするように心掛けましょう。

## 基本姿勢

初めにしっかりとした姿勢を認識することが重要です。正しい姿勢を把握し、正確な動作で臨みましょう。

### 〈開始時の姿勢〉

①両手を組まず、指先を開かないよう、四指そろえ、重ねるように後頭部に密着させ、手の位置は上がりすぎず、下がりすぎないこと（写真1）。

②両足は、肩幅に開き、膝を直角（90度）に曲げる（写真2）。

③上体は、肩甲骨下部が床に触れるまで倒す（写真3）。

④補助者は、実施者の前にひざまづき、両足首を両手でしっかりと押さえる。

### 〈上体を起こした姿勢〉

上体は、両肘が下肢部位に触れるまで起こす（写真4）。

### 〈上体起こしの要領〉

両手が後頭部から離れたり、

肘が下肢部位に着かなかつたり、膝を90度に保てなかったりした場合は、不完全な状態として実施回数に数えない。

### 〈休憩の要領〉

上体を起こした状態、すなわち、両肘が下肢部位についた状態で休憩するものとし、あお向けになつた姿勢で休憩してはいけません。

以上のことを十分理解した上で、体力検定を実施しましょう。

写真1  
○良い例



×悪い例



写真2



写真3



写真4



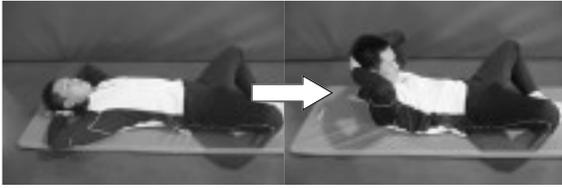
問い合わせ先  
●体育学校企画室  
8-37-4607 FAX 4608  
●体育学校第1教育課体育班  
8-37-4664/4665  
●指揮システム  
phy\_sch,phy\_shs\_pa  
(企画室)  
●DII アドレス  
plans-physh@g sdf.mail.jda.go.jp  
(企画室)

# 強化トレーニング

膝半屈腹筋を強化する上で、強化部位をしっかりと知り知っておく必要があります。

まず、この腹筋において腹筋群(腹直筋、外腹斜、内腹斜筋など)はいうまでもなく、股関節屈筋群(腸腰筋、大腿直筋、縫工筋、大腿筋膜張筋など)が大きく関与していることはお分かりのことでしょう。そのことを理解

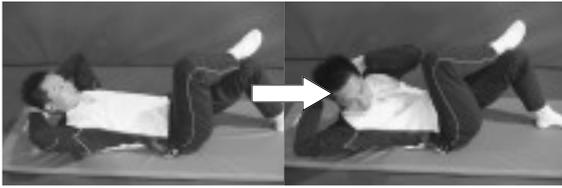
写真5



シットアップ (トランクカール) = 腹直筋上部

膝を曲げて股関節を開き、仰向けに横たわり、後頭部で手を組む。頭からゆっくり体を起こし、次いで肩、背骨という順に床から離れていく。上半身を床に対し60~80度になるくらいまで起こしたら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。これを繰り返す。反動を使わずに、腹筋だけで上半身を持ち上げること。(20~30回×3セット)

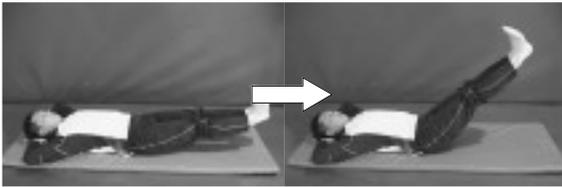
写真6



クロスシットアップ (クロス・レッグ・クランチ) = 外、内腹斜筋

仰向けに横たわり後頭部で手を組む。どちらか片方の足を立てて、もう片方の足を重ねる。頭からゆっくりひねりながら体を起こし、次いで肩、背骨という順に床から離れていく。起こした肘が膝に着くくらいまで体を起こしていき、それからゆっくりと元の姿勢に戻る。これを繰り返す。反動を使わずにしっかりと意識してひねっていく。(10~20回×3セット)

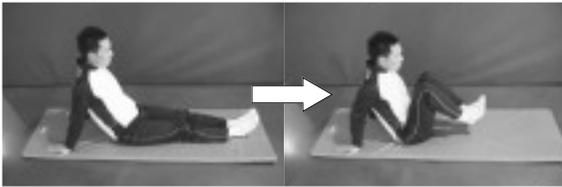
写真7



レッグレイズ = 腹直筋下部

仰向けになり後頭部で手を組み、足はまっすぐ伸ばす。足を10cmくらい浮かせた状態からスタート。できれば、膝を伸ばしたまま、足を45度まで持ち上げる。そのときに背中(特に腰付近)が反らないように腰が床にしっかりと付くようにする(腰が反ると腹直筋下部に意識しづらくなる)。それからゆっくりと最初の姿勢に戻る。この動作を繰り返す。(10~20回×3セット)

写真8



ニーアップ = 股関節屈筋群

座り、両腕を腰の後ろあたりについて、上体を後ろ斜め45度ぐらいに保つ。両足をそろえ、腰を軽く曲げて前方に伸ばす。その状態から胸に引き寄せた感じで、両膝を屈伸する。常に上体はまっすぐ保ち、無駄な動きを少なくすること。これを繰り返す。(20~30回×3セット)

## トレーニング種目

腹筋のトレーニングも数々ありますが、ここではその一例をあげておきます。ただし、体幹部のトレーニングの基本的な考え方としては、いろいろなバリエーションを持って鍛えましょう。

## まとめ

腹筋については技術的要素がないので、しっかりとトレーニングを積み上げれば必ず向上する種目です。しかしながら、より向上させるには、パートごとに意識することが大切であり、効率よく強化するための近道でもありません。

そのほかに、第二回で紹介した鉄棒を使ったトレーニングも効果的です。

す。体幹として考えるならば、腹筋と背筋、そして体側の各方向を鍛えていくことがさらに重要であると考えて下さい。今回は、いよいよ腕立て伏せです。

※掲載資料が欲しいとの依頼がきています。指揮システムの端末で送信できる範囲で対応しますので、メールを下さい。過去の掲載データ(エクセル)を添付して返信します。

