

体幹（コア）エクササイズの概論です。

身体を動かす上で最も重要といっても過言ではないのが「体幹」ですね。

人間の動きは全て体幹から始まるので、体幹が安定した状態をつくるトレーニングはかなり重要になります。

ここでは、バスケットにおいて体幹がなぜ必要なのかなど理論立ててわかりやすく解説していきます。

濃い内容を簡潔にまとめているので、読むだけでもかなり成長に近づけます。

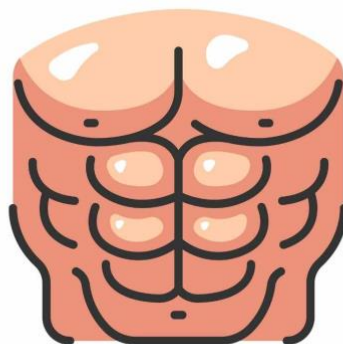
バスケットでは体幹をつけるとメリットしかないなので、鍛える本当の意味などを理解していきましょう。

## 目次

体幹とは？ .....	2
体幹が持つ役割とは？ .....	5
体幹を鍛えるメリット .....	8
バスケット選手が身につけるべき体幹 .....	9
体幹トレーニングのポイント .....	12
体幹トレーニングの段階 .....	13

### 【体幹とは？】

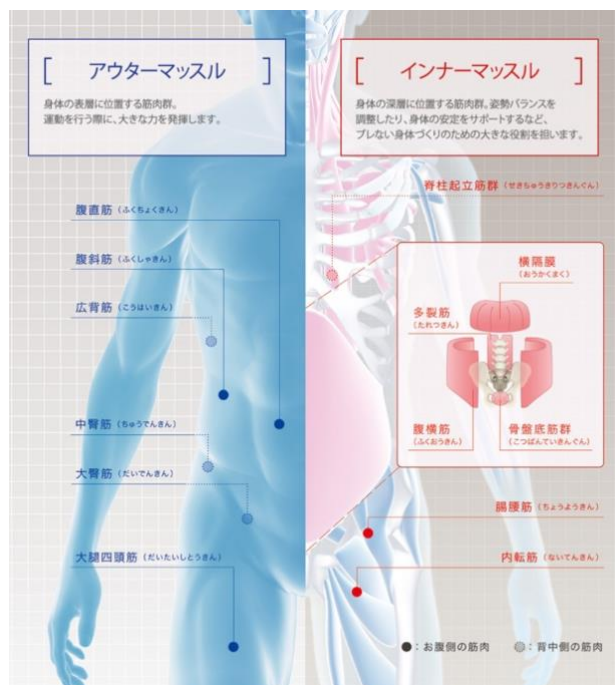
体幹とは、文字通り身体の軸となる部分です。



体幹は腹筋まわりのみを指すと勘違いする人もいま

すが、頭と手足を除いた胴体の部分を指します。

筋肉は表面のアウトERMASSLと、深層部にあるインナーMASSLに分けられますが、体幹トレーニングはインナーMASSLを鍛えることが中心となります。



引用：[アウターマッスルとインナーマッスルの違い 整体師がオススメする理想のトレーニング法](#)

筋肉の場所などは、特に完璧に覚えなくても大丈夫です。

- アウターマッスルは、大胸筋など大きくて目で見える筋肉

- インナーマッスルは、奥にある小さい筋肉

人間の身体には 400 以上の筋肉がついていますが、そのほとんどがインナーマッスルです。

そして、体幹トレーニングで鍛えられるインナーマッスルは、**身体を安定化させる働きをするのでバスケが上手くなりたいなら必ず鍛えるべきです。**

仮に腕や足を頑張って鍛えても、身体の中心にある体幹がしっかりしていなければ、力の伝達が上手くいかずパフォーマンスを発揮できません。

バスケにおいてなぜ体幹が必要なのか？という部分も、以前僕の公式LINEで配信したので見ておいてください↓

[バスケにおいて体幹を鍛えるべき理由](#)

## 【体幹が持つ役割とは？】

### ①外力に耐える



例えば、身体を横からぶつけられて倒れそうになった時、ブレないように耐える役割があります。

### ②固定する



バスケット中に体幹を固定することによって、動かしやす

い方が良い胸椎や股関節が適切に動くようになります。よって、パフォーマンスが向上します。

### ③連動を作る



バスケットでしなやかに動くためには、足の力を手に、手の力を足に伝達する必要があります。(シュートは足から手へ力を伝達している)

体幹が固定されていれば、手足を素早く動かすことができます。

### ④3面運動に対応する



体幹は縦・横・斜め・回旋と、様々な動きにおいて機能する役割があります。

#### ⑤パワーを生み出す



例えばジャンプ動作では、下半身で力を吸収すると高く飛ぶことができるが、体幹からパワーを生み出せるとより高く飛ぶことができます。

体幹は全身でパワーを生み出すためのエンジンとなります。

体幹は、常に股関節や背筋が腹筋とコーディネート（連動）して動いています。

例えば赤ちゃんは、常に体幹を働かせ仰向けやうつ伏せ、ハイハイを繰り返して最終的に歩き出します。

人間は生まれてから歩くまでの間、体幹の筋を使うことによって機能的な動作を獲得してきました。

要するに、体幹は単なる筋トレと考えるのではなく、「バスケで機能的に動くための安定性と身体調節能力を高めるもの」と解釈することができます。

## 【体幹を鍛えるメリット】

- ブレない身体が手に入り理想のプレーが実現できる



- 姿勢が整いバスケが上達しやすくなる
- NBA 選手のようなしなやかさが手に入る
- 怪我の予防になる
- 疲れにくい身体になる
- 声が大きくなる

バスケ選手にとっては欠かせないこれらの能力が手に入ります。

## 【バスケ選手が身につけるべき体幹】

体幹には「ハードコア」と「ソフトコア」という概念が存在しています。

ハードコアは、「体幹を強く固定する」こと。

例えば、有名なプランクなどが該当します。



ハードコアは「体幹の固定能力の向上」が目的で、  
接触の多いバスケットでは重要になります。

もう一つのソフトコアは「体幹を柔軟に使いながら  
身体を安定させる」こと。



これはいわゆる NBA 選手などが持つ身「体のしな  
やかさ」です。

エクササイズで言うと、バードドッグなどが有名です。

一口に体幹といっても、ソフトコアとハードコアを知らなければトレーニングの目的がズレてしまいます。

- 接触で負けてしまう→ハードコアを鍛える
- しなやかに動けない→ソフトコアを鍛える

一般的に普及している体幹トレーニングは、ハードコアに偏っていることが多いので、ただ固定能力が強くなるだけです。

バスケットが上手くなりたいなら、ソフトコアのようにインナーマッスルをフルに使ったトレーニングが必要になります。

これから僕が紹介する体幹トレーニングは、ソフト&ハードの両方を効率よく鍛えるものなので、ぜひ参考にしてくださいね。

## 【体幹トレーニングのポイント】

体幹トレーニングで特に意識すべきは「呼吸」です。

体幹に含まれる胸郭や腹筋群は呼吸との関連が深く、正しい呼吸動作をしなければ体幹の安定につながりません。

[呼吸の資料](#)でもお伝えしたように、呼吸は生きている限り止まることなく活動しています。

バスケで機能的に動くためには、体幹を固定しながら

呼吸を正しく行う必要があります。

正しい呼吸を行えば、体幹自体も固定されてきます。

意識するべきポイントとしては

- 正しいフォームを徹底する
- 腹筋に力を入れたまま呼吸を止めない

呼吸のトレーニングに加え、これらを意識していきましょう。

## 【体幹トレーニングの段階】

体幹トレーニングで身体を固定することは重要ですが、固定だけでは意味がありません。

なぜなら、バスケでは体幹を固めた状態で身体をさま

ざまな方向に動かすからです。

読んでほしい記事：[普通の体幹トレーニングだけやるのは卒業しよう【動作の重要性】](#)

要するに、バスケ上達のために体幹をやるなら「全身をフルに使った体幹が必要」というわけです。

そのため、段階としては

初級：体幹全体を安定させる

中級：体幹全体の安定＋股関節と胸椎、肩甲骨を動かす

上級：立った状態での体幹トレーニング

このように分類されます。

以上、体幹トレーニングの概要についてお伝えしてきました。

このページで紹介する体幹トレーニングは、一般的に普及しているプランクなどは一線を画すバスケ上達のための体幹です。

トップアスリートになるための体幹のみを厳選しているので、ぜひ取り入れて最強の体幹を手に入れましょう。