



協和発酵バイオ

●卓球男子日本代表・上田仁の

# トレーニング講座

協和発酵キリン卓球部の上田仁選手が、  
簡単なエクササイズを紹介します

監修：(株)ATHER 米澤和洋



第1回

# 両脚ヒップリフト

目的

お尻に力を入れる



仰向けになり両膝を立てましょう。お腹に力を入れながら膝が開かないようお尻を持ち上げてください。

肩、腰、膝が直線上で並ぶように姿勢をとりましょう。3秒キープを15回、2〜3セット行いましょう。



## POINT

加齢とともにくる姿勢の崩れは、その歪みが腰、首、膝にやってきます。ご自宅のリビングや寝室でできる、疲労回復と睡眠導入を組み入れたエクササイズをご紹介します。





仰向けになり、両腕をお尻の近くに置きます。



片足の足首を90度に保ち、膝を伸ばして上げましょう。もう一方の足も必ず伸ばしておいてください。3秒キープ×左右5回ずつ×2～3セット行いましょう。

**POINT**

股関節は骨盤と大腿骨をつなぎ、足の筋肉をスムーズに動かす働きをしています。股関節が硬いと骨盤の歪みなどが起こりやすくなり、下半身の血流も悪くなります。股関節をしっかり曲げるストレッチで機能を高めましょう。

## 片足膝90アブダクション

## 目的

太ももの内側に力を入れる



仰向けになって片足を上げ、膝を90度に曲げましょう。

そのまま膝の角度を保って外側に足を下ろし、元に戻してください。身体が横に開かないようしっかり固定して行ってください。3秒キープ×左右5回ずつ×2～3セット行いましょう。



## POINT

太ももの内側の筋肉を内転筋といいます。内転筋は広い範囲で足をサポートしていますが、動かす頻度が少ないと衰えやすくなり、膝に負担を与えます。太ももの内側を鍛えるトレーニングで予防しましょう。



## うつ伏せ片足フロッグレッグ

## 目的

お尻に力を入れ、股関節をしっかり動かす



うつ伏せになって両腕を横に広げましょう。

片足の膝を曲げながら肘に近づけましょう。動作をゆっくり行ってください。

左右5回ずつ×2～3セット行いましょう。



## POINT

股関節は太ももの骨が骨盤と接する部分にあり、お尻や太ももの筋肉に囲まれています。股関節や周囲の筋肉などは加齢とともに硬くなりやすいので、股関節をしっかり動かすトレーニングに取り組みましょう。

## 目的

お腹に力を入れる



仰向けになって片膝を立てて、両手を腰の下に置きましょう。

顎を軽く突き出しながら上半身を起こし、お腹に力を入れましょう。  
3秒キープ×左右10回ずつを2～3セット行いましょう。



## POINT

腹部の筋肉は身体を中心を支える大きな筋肉で、腰をひねる時や正しい姿勢を維持する時、呼吸をする時など、さまざまな場面で用いられます。衰えてくると姿勢が悪くなり、腰痛や肩こり、首の痛みなどの原因になることがあります。意識的に腹部の筋肉を鍛えましょう。



## 目的

胸椎を動かし胸を開く



横向きになり両膝を90度に曲げ、両手を前に出しましょう。



上側の腕を大きく半円を描きながら後ろを見ましょう。



## POINT

胸椎は頸椎と腰椎の間にあり、左右には肋骨が付着しています。この部位が丸まった状態で固くなると、胸が張りにくくなり、猫背の原因となります。胸椎が固くなると腰椎にも負担をかけ、腰痛を引き起こすことがあるので、胸椎を動かすトレーニングで柔軟性を保ちましょう。



両肩を床につけましょう。そして元に戻してください。3秒キープ×左右10回ずつ×2～3セット行いましょう。

## うつ伏せヒップアブダクション

## 目的

お尻にしっかり力を入れる



うつ伏せになって両腕を横に広げましょう。



片足を床から10cm程度上げましょう。次に足首を90度に曲げ、床までの距離を変えないようにして股関節を横に広げてください。3秒キープ×左右5回ずつ×2～3セット行いましょう。



## POINT

お尻の筋肉には、大臀筋、中臀筋、小臀筋があります。中臀筋、小臀筋は足を外側に開く時に使われる筋肉で、歩く姿勢にも関わっています。この筋肉が弱いと、お尻が下がってきます。トレーニングでお尻の筋肉を鍛えましょう。



## 目的

背骨をしっかり動かす



四つん這いになり、お腹を見て息を吐きながら背中を丸めます。



息を吸いながら背中を反らしてください。5回×2～3セット行いましょう。



## POINT

背骨は身体を支え、姿勢を維持しています。長時間、同じ姿勢のまましていると、背骨の周囲の筋肉が硬くなり、肩こりや腰痛を引き起こすことがあります。背骨をしっかり動かすトレーニングで、硬くなった背骨や筋肉の動きを改善しましょう。

# 正座ハーフツイスト

## 目的

背中に力を入れ胸椎と肩甲骨をしっかり動かす



正座して片手を首の後ろにおいて、もう一方を膝と膝の間に置きましょう。



息を吸いながら上半身を捻りましょう。3秒×左右5回ずつ×2～3セット行いましょう。



### POINT

肩甲骨は背中の両側にある三角形の骨で、腕をスムーズに動かすなどの働きをしています。肩甲骨の周囲の筋肉が固くなると、肩こりなどを起こしやすくなります。トレーニングで胸椎と肩甲骨の柔軟性を保ちましょう。



## 目的

お腹に力を入れて背骨と肩と股関節をしっかり動かす



四つん這いになって肘を伸ばします。



肘を伸ばしたままで、股関節を伸ばしながら腰を反らしましょう。5回×2～3セット行いましょう。



## POINT

肩や背骨、股関節の周囲の筋肉は、加齢とともに硬くなりやすく、肩こりや腰痛などを引き起こすことがあります。肩や背骨、股関節をしっかり動かし、筋肉の柔軟性を保ちましょう。

## 目的

骨盤を動かす



椅子に座って背筋を伸ばし、両手を膝の上に置きましょう。



背中を丸めてお腹を見て、顔を起こして腰を反らしてください。5回×2～3セット行いましょう。



## POINT

骨盤は、上は背骨、下は股関節につながっており、全身を支える働きをしています。骨盤周囲の筋肉が固くなると、腰痛などを引き起こすことがあります。骨盤を動かして、筋肉の柔軟性を高めましょう。



## 目的

お尻に力を入れて踏ん張り、肩に力を入れて胸を伸ばす



足を前後に広げ、背筋を伸ばしましょう。



次に両手を上げて、お腹を伸ばしてください。左右5回ずつ×2～3セット行いましょう。



## POINT

背筋は背中にある筋肉で、腹筋とともに身体を支える働きをしています。背筋や腹筋が衰えると、肩こりや腰痛などになりやすくなります。これらを刺激するトレーニングで、筋力アップを目指しましょう。

発酵で10年後の元気をつくる

# 協和発酵バイオ

ご注文はお電話・インターネット・FAXで

お電話で

通話料  
無料

**0120-80-7733**

受付時間 / 9:00~20:00  
(日曜・祝日は9:00~18:00)

パソコンで

<http://shop.kyowahakko-bio.co.jp/>

QRコード  
でアクセス

携帯電話で

<http://shop.kyowahakko-bio.co.jp/mobile/>



FAXで

通信料  
無料

**0120-80-2227**

(24時間受付)



## 協和発酵バイオ

協和発酵バイオ株式会社 通信販売事業室  
〒1103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町3-6-2

協和発酵キリン 卓球部

うえだ じん  
**上田 仁選手**

- 2014年  
全日本選手権ベスト4
- 2013年  
全日本学生選手権(シングルス)優勝
- 2013年  
ジャパンオープン(ダブルス)優勝



【プロフィール】

ニックネーム 上D  
生年月日 1991年12月10日  
出身地 京都府  
出身校 青森大学  
所属部署 人事部  
身長・体重 171cm 70kg  
趣味 音楽鑑賞  
戦型 右シェーク 裏/裏 ドライブ

協和発酵キリン卓球部とは

協和発酵キリン卓球部は、1974年に誕生し、さまざまな国際大会などにも、数多くの選手を輩出してきました。2006年からは卓球スクールも開校しています。

協和発酵キリン卓球部公式ウェブサイト  
<http://www.kyowa-kirin.co.jp/takkyu/>  
協和発酵キリン卓球スクール「清風クラブ」ウェブサイト  
<http://seifuclub.kyowakirints.com/>

