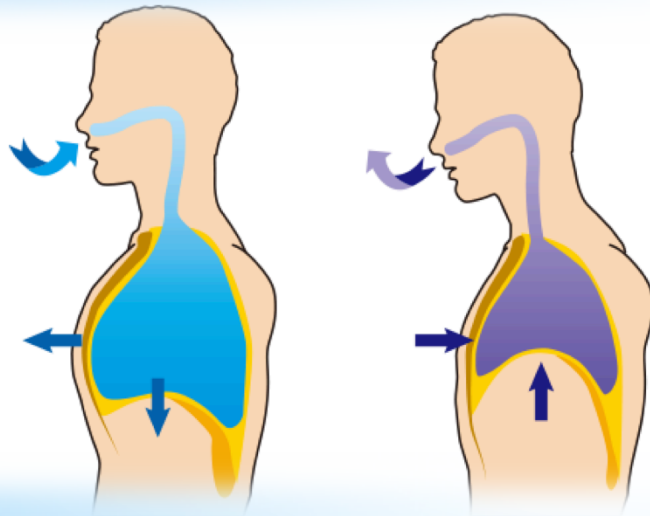


滋賀県サッカー協会 Presents

# 呼吸を意識しましょう

## ～おうちトレーニング～



株式会社 按幸堂  
あいのき鍼灸整骨院 院長  
井上 明也

# 「呼吸」のポイント

※呼吸を意識して行ってみましょう！

## ・ 息は鼻の奥から吸って、鼻から吐く

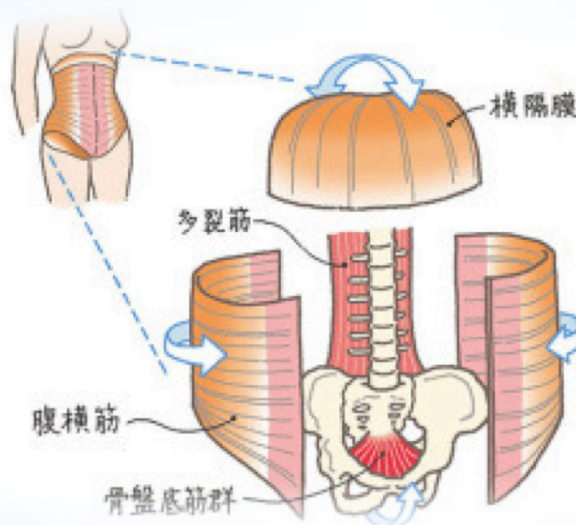
口呼吸はNGです。鼻の奥から吸って横隔膜の動きを意識しましょう！

口から吐くことは問題ありませんが、口から吸うのは避けてください。

## ・ 息を吸う、吐くの割合は、1対3を目標に

吸うのが1だとしたら、吐くのに3～4倍の時間をかけて吐きましょう！

慣れてきたら吐く時間を伸ばしていきましょう。



横隔膜（おうかくまく）

肋骨の下の方にある  
ドーム状に横たわる形

息を吸うときに  
使う筋肉

# 股関節伸ばし

股関節を柔らかくすることで、相手の厳しいタックルを受けてもケガすることが減る！  
股関節とお尻を意識してゆっくり伸ばせば、腰痛の改善にもつながる！



(1)  
両手を身体の  
前方について  
右脚を折り曲  
げながら身体  
の内側に入れる

(2)  
(1)の状態から、  
両手を組んで  
身体を前方に  
倒す

《回数》  
右脚で2回  
左脚で2回





# 上半身ひねり

上半身をひねることで、柔軟性が生まれ上半身をよりスムーズに使えるようになる

上半身をひねることで血流を改善し肩こり・腰痛・猫背を解消できる



(1)  
左脚を前に出して  
ひざを曲げ  
右脚は後ろに  
伸ばす

(2)  
背すじを伸ばして  
左腕を  
真上に上げる

《回数》  
右側で3回  
左側で3回



# 寝転がって腹筋トレ

腹筋を鍛えることは、体幹を強くすることにつながり、ボールを持ったときに相手のプレッシャーに負けなくなる

姿勢のキープを意識して行えば、ぽっこりおなかだけではなく、太ももすっきりに！



(1)  
仰向けの状態から  
両手と両脚を  
真上に上げる

(2)  
両脚を交互に  
45度の角度  
まで下げる

《回数》  
6秒息を吐き  
ながら両脚を  
交互に  
1セット3回





# バランス腹筋

フィジカルの強い選手とマッチアップしても、負けない体幹の強さにつながる

おなかの引き締めだけでなく、お尻まわりと二の腕にも引き締め効果アリ！

(1)

仰向けの状態で両手を真上に上げ、  
両脚は90度に曲げる

(2)

左手と右脚、右手と左脚を交互に  
伸ばす、曲げるを繰り返す

《回数》

(2)を左右交互に  
1セットで6回

①

3秒かけて吸う



②

6秒かけて吐く



# レッグフーバー

息を止めずに行うのがポイント。  
姿勢を長くキープできるようになれば、  
おなかもスッキリ！

《回数》

(3)の状態を6秒キープで  
1セット3回ずつ

(1)

仰向けの状態で脚を  
90度になるように曲げる



①

3秒かけて吸う

(2)

息を吐きながらお尻の横に置  
いた両手とおなかに力を入れて  
両脚を徐々に上げていく



②

6秒かけて吐く

(3)

脚を伸ばしたら頭上で  
そのままキープする



③

6秒かけて吐く