

1 トランクカールのスタンダードなテクニック

1) スタート



床に仰向けになり、膝を90度くらいに曲げて開始姿勢をとる。上半身全体を起こすわけではないので、足を固定する必要はない。

2) フィニッシュ



息を吐きながら、腹直筋を短縮させて背中全体を丸める。このとき、背中の中央よりも下の部分は床につけたまましておく。みぞおちをへそに近づけて、背中から腰を縦方向にストレッチする感覚で行うのがポイント。開始姿勢に戻る時には息を吸う。

2 手の位置のバリエーション

トランクカールでは、手や腕の位置を変えることによって負荷を調整することができる。負荷の高い方法(レベル5)から低い方法(レベル1)の順に紹介する。

レベル5: 頭上に組む

両手を頭上に上げて行う方法。腕は耳の横をキープする。



レベル4: 後頭部に組む

シットアップで多く採用される方法。動作中に腕で頭部を強く引っ張ると、首に過剰な負担がかかってしまうことがあるので注意しよう。



レベル3: 前腕をクロス

スタンダードな手のポジションとしてお勧めしたい方法。手を後頭部に組む方法と比べて腕をリラックスしやすい。



レベル2: 両手を腹部に置く



レベル3では負荷が強く感じられる場合に採用。手で腹部を軽く触れることによって、腹直筋の収縮状態を意識しやすい利点もある。

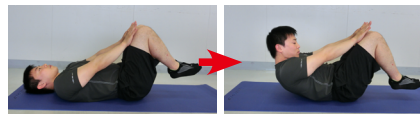
レベル1: 手を太ももに添える



大腿部に置いた手の力をアシストとして使用することができる。腰部の筋肉が硬い人の場合、背中や腰を丸めたフィニッシュ姿勢がとれないことが多いが、この方法を使用すると、腰部の筋肉をストレッチすることができ、腹直筋を収縮させやすくなる。その他のアシスト法としては、足側に固定したロープを手で引っ張る方法もある。

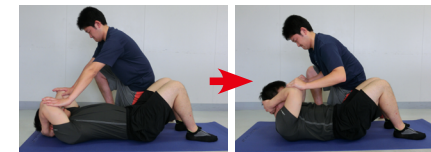
3 負荷の加え方のバリエーション

1) セルフレジスタンス (ニープッシュクランチ)



両足を床から上げて両手を太ももに当て、手と太ももで押し合うことによる抵抗を利用する方法。

2) パートナーの抵抗



実施者は両手を後頭部に組み、パートナーが上腕部の肘付近に手を当てて抵抗をかける方法。可動域全域にわたって強い負荷をかけることができる。特に、下ろす局面で高負荷をかけられる点は、この方法の大きなメリットである。

3) プレート



プレートを使用すれば負荷の微調整が行いやすくなる。保持する位置を上にするれば負荷が大きくなり、下にするれば負荷が小さくなる。

4) チューブ

頭側(写真では左方向)に固定したチューブの先端を額の前で保持する方法。チューブは伸ばすほど負荷が強くなるため、スタートよりフィニッシュ時の方がきつくなることを考慮したい。チューブの代わりにプーリーを使用すれば、このような問題は解消される。

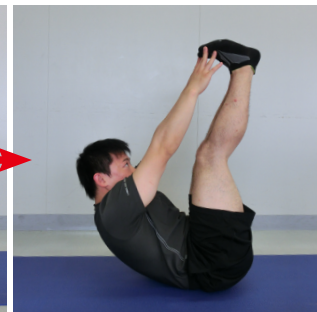


4 脚の位置のバリエーション



1) クランチ

両足を床から浮かせて、膝と股関節が共に90度になるポジションで行う(写真左)。適度な高さの台やイスの上に下腿部をのせると、股関節周辺や脚部の筋肉をリラックスさせることができる(写真右)。



2) トゥータッチ

脚全体を垂直に上げ、両手でつま先をタッチする方法。膝は少し曲げておく。体が前後に動揺してバランスがとりにくい場合は、壁などに脚を固定してもよい。つま先が届かない場合は、大きく息を吐くと可動域が広がるが、無理のない範囲で反復しよう。