

ファンクショナル トレーニング



体の機能を高める トレーニングです



✓ ファンクショナルトレーニングは
動作の向上・改善が目的の
全身の動きを伴った運動です

□ 筋力トレーニングは
筋肉量・筋力の増加、
基礎代謝の向上が目的です

- ◎ 日常生活の動作
- ◎ 運動・競技の動作

転びにくく
動きやすい
体に!

筋肉を
増やして
強い体に!

効果

すべての動きの基本トレーニングとして実践することで、
運動の成果を上げたり怪我の予防など、多くの効果が得られます。

- ▶ 動作が楽になる ▶ 効率的な動作が身に付いて、関節や筋肉への負担が軽減され、動きがスムーズになります。
- ▶ 痛みを予防・緩和する ▶ 全身の血流が良くなり、肩こりや腰痛が起こりにくくなります。
- ▶ 姿勢を改善する ▶ 体の歪みを改善し、姿勢や体型が整い、引き締め効果も得られます。
- ▶ 転倒や怪我を予防する ▶ 体幹が安定し、関節の可動域が広がるため怪我の予防になります。

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



ファンクショナルトレーニングの5原則(定義)とは

- ① 重力を利用する …地球の重力に抵抗した動作を取り入れる
- ② 分離と協同 …体の各関節が「動き」と「固定」の役割を分担する
- ③ キネティックチェーン(運動連鎖) …筋肉に限定せず、全身の機能が協調する
- ④ 3面運動 …前後の動き、左右の動き、回旋(ねじり)の動き
- ⑤ 力の吸収と力の発揮 …力を発揮する前に、筋肉を伸ばす「吸収」の動作をする



ファンクショナルトレーニングの方法

- 上から順に行います
- アセスメント…… 姿勢・動作の評価 P2
 - ウォームアップ… アクティブストレッチ P3
 - 軸 …… コアトレーニング P4
 - 安定 …… バランストレーニング P5
 - 強化 …… ストレングストレーニング P6
 - クールダウン …… ストレッチ P7

項目ごとに
初心者向けの
メニューを紹介
しています

！ トレーニングの注意点
・安全な場所で行う ・呼吸を止めない ・無理をし過ぎない ・体調が優れない時は行わない

アセスメント

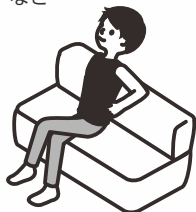
姿勢・動作の評価

正しい姿勢・動作ができていれば、体の機能を最大限に発揮できます。しかし日頃の動作の癖から体の歪みが生じ、不調が起こることも少なくありません。まずはセルフチェックから始めてみましょう。

チェック

日頃よく行う行動や癖はありますか？

- ・足を組む
- ・腕を組む
- ・片ひじをつく
- ・ソファ等に座りっぱなし
- ・スマホの長時間操作など



鏡の前で自分の姿勢・動作をチェックしましょう



- ☹️
- ・腕が前に出してしまう方… 胸の関節(胸椎)の柔軟性が低下
 - ・深くしゃがみ込めない方… お尻・ももの筋肉の柔軟性が低下
 - ・ひざやつま先が内外に向く方… お尻横の筋肉の柔軟性が低下

ウォームアップ

アクティブストレッチ

トレーニングの前のストレッチは関節の柔軟性を高めて可動域を広げ、動きやすい体を作るための準備です。

動的ストレッチ …… 動きながら体をほぐす……

首を回す



屈伸をする



何回も繰り返す



肩を回す



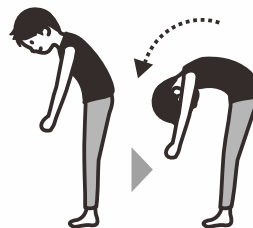
手首を回す



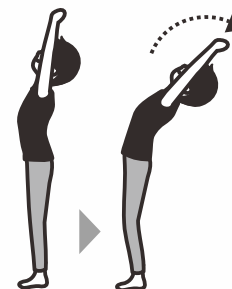
足首を回す



背中を丸める



背中を反らせる



何回も繰り返す

+ 有酸素運動
ウォーキングなど

軸

コアトレーニング

体の軸となる体幹の筋肉を鍛えるトレーニングで、肩関節や股関節などの動きを良くし、体の安定性を向上させます。

プランク

床にうつ伏せになる。
肩の真下にひじを置き、手はまっすぐ前に。
両足を揃え、つま先だけ床に着く。

そのまま20~30秒キープする。
2セット行う。



強度UP 60秒キープする。
3セット行う。

回数よりも正しいフォームで行うことが重要!

シングルレッグブリッジ

仰向けに寝て、両足のひざを立てる。
両腕は体の横に置く。

肩からひざまでが一直線になるように
右足を上げお尻を持ち上げる。

床ぎりぎりまでお尻と右足を下ろす。
繰り返す15回行う。

反対側も同様に行う。



安定

バランストレーニング

不安定な姿勢で肩関節や股関節などを動かすことで、
体のバランスを保つ力を鍛えるトレーニングです。

閉眼片足立ち

直立して右足のひざを曲げ、
足の裏を左足のもの内側にあてる。
目を閉じて、そのまま
30秒キープする。

反対側も同様に、
2セットずつ行う。

強度UP 目を閉じて60秒キープ。
左右3セットずつ行う。

床と平行まで
ももを上げる
イメージで

難しい場合は
目を開けたままで
行いましょう



胸椎の回旋

左ひざを立て、右ひざを床に着ける。
腹筋に力を入れ、上半身を安定させる。
肩の力を抜き、視線は前に向ける。

右手は左ひざの外側を押さえる。
左手は左耳を押さえ、ひじを上げて
ゆっくり左後方に視線を移動する。

可能な所まで上半身をひねったら、
元の位置に戻す。
5回繰り返す、反対側も同様に行う。
1日2セット行う。

首だけではなく
上半身をしっかり
ひねる

胸椎から首まで
ひとつひとつ回す
イメージで

ひざが外側に
開かないように
右手で押さえる

足の裏全体を
床につける

後方を見るのが難しい場合は
顔を横に向けるだけにしましょう



● 強化

ストレングストレーニング

自分の体重を利用したレジスタンス(抵抗)トレーニングです。
実際の動作に近い動きを行い、主要となる筋肉が鍛えられます。

スクワット

足を肩幅より少し広めに開いて立つ。
つま先とひざは、やや外側に向ける。

ももが床と平行になるまで3秒かけてしゃがむ。
少し反動を加えて1秒で元の位置に戻す。

15回繰り返し、2セット行う。

お腹に力を入れる

元に戻す時、
ひざは伸ばし
切らない

ひざは外側に
開きすぎない



ひざつき腕立て伏せ

両手を床に着き、腕立て伏せの体勢にする。
手は肩幅よりやや外側へ開く。
ひざを床に着き、ひざから肩までを一直線にする。

ひじをゆっくり曲げて胸を床に近付ける。
ぎりぎりまで下げたら一度停止する。
素早く元に戻す。

20回繰り返す。

顔は前方に
向ける

体を起こす時は
親指と人差し指で
床を押すように



強度UP 20回繰り返し→30秒休憩
3セット行う。

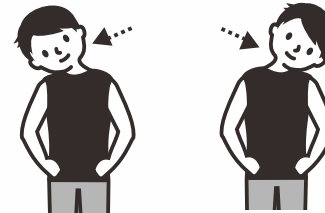
● クールダウン

ストレッチ

トレーニング後のストレッチは、筋肉を緩めてクールダウンし、筋肉の修復を促します。深呼吸をしながら行うと疲労回復効果も得られます。

静的ストレッチ …静止して体を伸ばす…

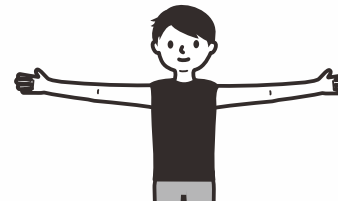
首のストレッチ
首を横に倒して肩～首を伸ばす



もも裏のストレッチ
前屈をする



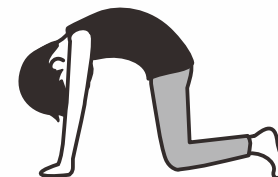
胸のストレッチ
両手を真横に広げて胸を張る



もも前のストレッチ
ひざを曲げて
ももを伸ばす



背中中のストレッチ
四つん這いになり背中を丸める



😊 呼吸を整え、ここで終了です

この他にも色々なトレーニング
メニューがあります

自分に合った方法で
続けてみましょう!