

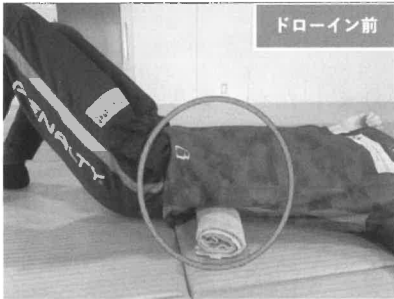
自宅でできる簡単エクササイズ

普段甘やかしているおなか周りに刺激を与える **ドロイン!**

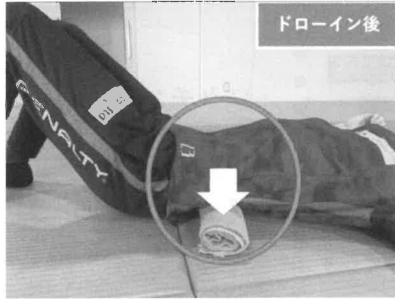
新型コロナウイルスの影響により、運動する機会が減っています。いつでもどこでも簡単に取り組めるエクササイズとして、**ドロイン**を紹介します。

ドロインとは、おなかをへこませたまま呼吸をし、おなか周りの筋肉を鍛えるエクササイズです。効果は、①姿勢の改善 ②血行の改善 ③便秘の解消 ④腰痛の予防 ⑤深い呼吸ができるなど様々です。椅子に座っているとき、電車などで立っているとき、寝ているときなど、様々な場面で普段の生活に取り込むことのできるエクササイズです。また、普段のトレーニングに応用することもできるのが特徴です。ドロインの正しい方法を身に付け、コロナ禍でも生活の中に、運動する機会を積極的に取り入れましょう!

ドロインの正しい方法をおぼえよう!



ドロイン前



ドロイン後

手順①：タオルを写真の位置へ。

手順②：息を吐きながら、タオルを潰すようにおなかをへこませる。

手順③：②の状態を保ちながら呼吸を続ける。

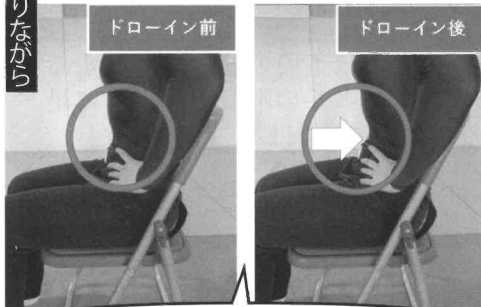
<確認ポイント>

・おなかをへこませた状態で呼吸ができているか。・へその下(下腹部)に力が入っているか。・タオルを潰せているか。

ドロインの活用法

普段トレーニング
している方は
そのトレーニング中に
ドロインして
効果倍増!

座りながら

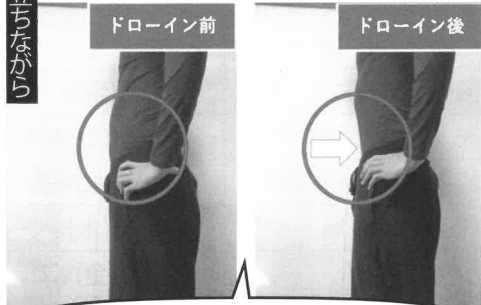


ドロイン前

ドロイン後

お家でテレビを見ながらドロイン!

立ちながら



ドロイン前

ドロイン後

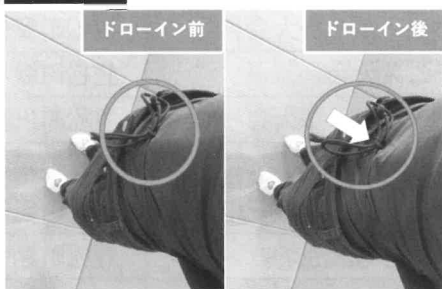
通勤・通学中にドロイン!

胎児法



横向きに寝た状態になり、おなかを動かしやすい!

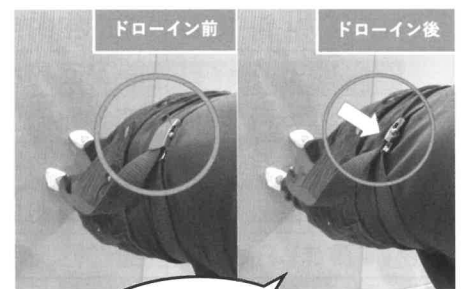
キープ法



ドロイン前

ドロイン後

↑ひもやベルトがたるむ



ドロイン前

ドロイン後

ヒモやベルトを使い、おなかをへこんでいるか確認!

Q&A

Q.ドロインをするとなぜ上記の効果が期待されるのですか?

A.正しい姿勢を保ち、呼吸を安定させることができる筋肉(腹横筋、横隔膜筋、多裂筋、骨盤底筋)を鍛えるエクササイズだからです。

Q.一日にどのくらいやるとよいですか?

A.1回30秒を目安に毎日続けることが大切です。

Q.効果を確かめる方法がありますか?

A.人によって実感するまでの差はありますが、効果を確かめる指標として、ウエストを測りながらやる方法があります

講師紹介

岐阜聖徳学園大学

監修 稲垣 良介 教授 (専門: 身体教育)

教育学部 体育専修

大滝 泰樹

川上 達也 (体育の授業について研究中)