

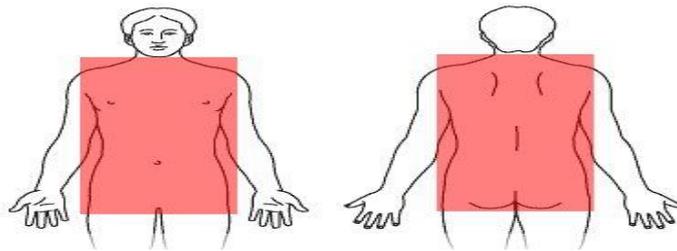
アスパーク便り

No.381 10月15日 発行
齊藤 弘明

体幹と聞いて、具体的な場所や言葉の意味を詳しく知っている方は意外と少ないのではないのでしょうか。実は私もその一人でした。
今回のアスパーク便りでは、そんな体幹の意味や場所、また体幹を鍛えるとどのようなメリットがあるのか紹介していきたいと思います。

体幹には大きく分けて2つの意味があります。1つ目の意味では頭・腕・脚以外の胴体すべての筋肉を意味します。この体幹を鍛えると、まず運動中の体勢が安定。その安定がより強いパワーを発揮させます。また、脚の力を腕に伝えるなど力の伝達機能も体幹の役目です。このため、スポーツ時のパフォーマンス向上につながります

体幹とは胴体すべてのこと！



2つ目の意味では、“狭い範囲での体幹＝インナーユニット”と言います。インナーユニットとは主に、横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋群のことを指します。このインナーユニットはとても重要なもので、ここの機能が低下してしまうと、肩こりや腰痛、股関節やひざの痛み、姿勢不良、動きの質の低下などさまざまなトラブルを引き起こしてしまいます。

インナーユニットの機能としての役割を説明すると、筋肉のコルセットとしてお腹周りを引き締めてくれる、腹圧を高めることで骨盤と背骨の位置関係を正しい位置に保ってくれるなどの機能があります。

インナーユニットの鍛え方としては、活性化エクササイズと呼ばれるヨガを行うことにより効果的に鍛えることが出来ると言われています。



体幹トレーニングのメリット！

1. 太りにくい体質になる

体幹を鍛えることにより、筋肉量が増えるので、自然と基礎代謝量が上がります。体幹には基礎代謝をつかさどる筋肉が多くあるので、それらを鍛えることによって基礎代謝アップの効果が出やすいといえます。

2. 肩こりや腰痛が楽になる・姿勢が良くなる

体幹を鍛えると自分の筋力で骨を正しい位置に戻すことができます。肩こりや腰痛だけではなく、姿勢が悪い人でも骨の位置を安定させることができるので姿勢が良くなります。

しかし、体に痛みがある人は無理をしないようにしてください。

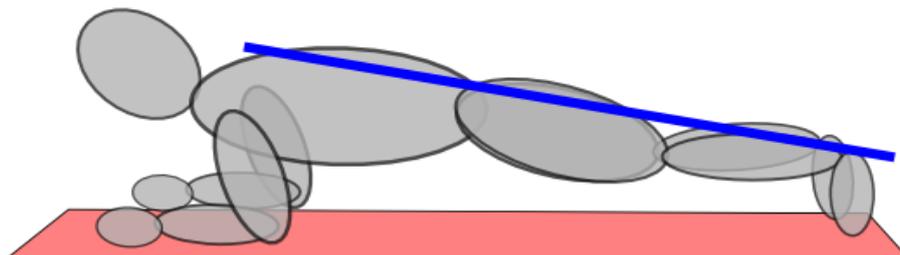
3. 筋トレの効果が出やすくなる

体幹を鍛えると筋トレの際に軸がブレないため、効果が出やすくなると言われています。腹筋や背筋などの通常の筋トレと組み合わせ、筋肉に刺激を与えて効率の良いトレーニングを行ってみてください。

このように体幹を鍛えると様々なメリットを得ることができます。

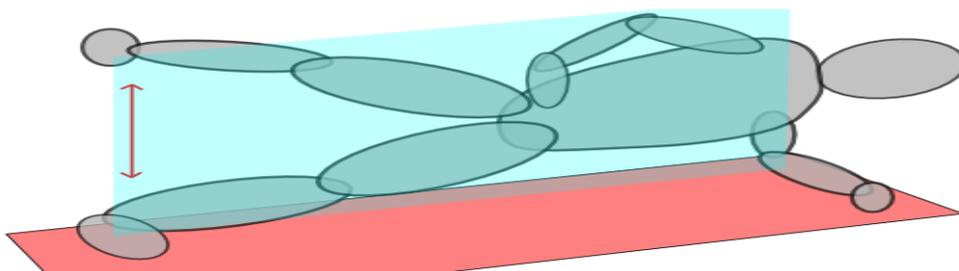
ここで簡単にできる体幹トレーニングをいくつか紹介したいと思います！

プランク(フロントブリッジ)



腕立て伏せの姿勢から、肩の下にヒジが来るようにして床にヒジをつきます。頭からおしりまでが一直線になるよう意識してお腹が床に落ちないように姿勢をキープ。呼吸は浅く吸って吐いてを繰り返してください。30～60秒を目安に行いましょう。

サイドブリッジ



横向きになり膝を着いて上体を起こします。肘は肩の下に置き、骨盤を持ち上げカラダをまっすぐにキープします。床に付いていない方の足を上げ、カラダが前後しないように骨盤を安定させましょう。30～60秒を目安に行いましょう。

みなさん、ぜひ日頃のトレーニングメニューに体幹トレーニングも取り入れて体の内側から鍛えてみてください！