

教えて

健康法



第2回

健康運動指導士
ヘルスケア・トレーナー

桑原 祐一

体幹を安定させて美しい姿勢を！

長年運動指導に携わっていると、無意識のうちに、いろいろな場面でヒトの動作分析をしてしまう癖がついてしまいます。

例えば、ウォーキングしているあの男性、お尻周りの筋に左右差がありそう…とか、信号待ちのあの女性、脚をクロスして荷重に偏りか…腰痛・肩こり大丈夫かな？といった感じですよ。

何をみてどのように分析しているかというところ、「体軸」の安定です。接地している足元から、頭の先まで、スムーズに力が伝わっているかどうか、つまり「軸」が取れているかどうかを評価しています。

ある時、友人二人でマシントレーニングをしていた女子高生が見

事なまでに体軸が安定しているの
で、思わず、「部活は何かかな？」
と声を掛けました。

二人は、「合唱部です。」と笑顔
で答えてくれました。

競技スポーツを想像していた私
は、「面食らう」と同時に、「なるほど」
と頷かされました。

体幹を安定させる筋肉の使い方
は、発声で使うそれと相通じると
ころがあったのです。

彼女たちは、合唱の練習によつ
て、自然と体軸を整える術を身に
着けていたんですね。

加えて、トレーニングの際に重
要な呼吸法に関しても、彼女たち
には釈迦に説法。

何の指導も受けずに、見事に安
定した姿勢をとれたのも納得で
す。

今回のテーマは、体幹のインナ
ーマッスル群。

体幹を安定させて、美しい姿勢
を獲得しましょう。

コルセット・パラシユート・ハンモック

最近、テレビや雑誌の特集でも
よく取り上げられている「体幹ト
レーニング」や「コアトレーニング」。

腹筋であれば真っ先にイメージ
するのは、シックスパックに割れ
た腹直筋ですが、軸の安定に大切
なのは、その深層にある筋群なの
です。

体幹部を構成している代表的な
インナーマッスル群は、**腹横筋**、**横隔膜**、**骨盤底筋群**そして**多裂筋**
です。

姿勢の安定の他に、内臓の働き
をサポートする役割も担っている
ので、これらの筋肉の働きが鈍る
と、姿勢の歪みだけでなく、便秘

や下痢といった腸の働きにも影響
を及ぼします。

一般社団法人日本コンディショ
ニング協会会長で、自身もコンデ
イションニングトレーナーとして全
国で活躍されている有吉与志恵氏
は、これらのインナーマッスル群
を、腹横筋が「コルセット」、横
隔膜を「パラシユート」、骨盤底
筋群を「ハンモック」とわかり易
く解説しておられます。(図1)

お腹を凹ませるイメージでコル
セット(腹横筋)を締めて腹圧が
高まると、自然にパラシユート(横
隔膜)が開きます。

加えて、お尻の穴を締めるイメ
ージでハンモック(骨盤底筋群)
を意識することで、背筋群である
多裂筋にもスイッチが入ります。

これらの一連の動きで体幹が安
定すると、足の裏で地面をしっか
り掴むことができ、軸が整つのを

感じることができます。

コルセット・パラシュート・ハンモックをしっかりと連鎖させた姿勢維持が大切です。

動作時のポイント

体幹が安定した状態だと、走る、投げる、跳ぶといった、様々な動作時に、床からの反発力（床反力）をしっかりともらうことができます。

しかし、猫背や反腰のように、動作に入る前の姿勢が悪いと、上手く力を伝えることができません。

スクワットを例にとりましょう。（是非、実際に3つの動作を行ってみてください。）

図-2に示す通り、安定した立位姿勢の状態（図左）からニュートラルの姿勢でスクワットを行うと、重心が安定し、スムーズに床反力を受けることができますが、猫背の姿勢からスクワットを行うと、重心が踵より移動し、背中側へ押されるような感覚に陥ります。

逆に反腰の状態からだと、つま先荷重となり背中側から押される

感覚に陥り、体軸の安定が図れません。（図-2）

コルセットの役割をする腹横筋の収縮は、合唱部に入った気分で、「あっ、あっ、あっ」と連続で発声練習すると意識できます。そうすると、自然とパラシュート

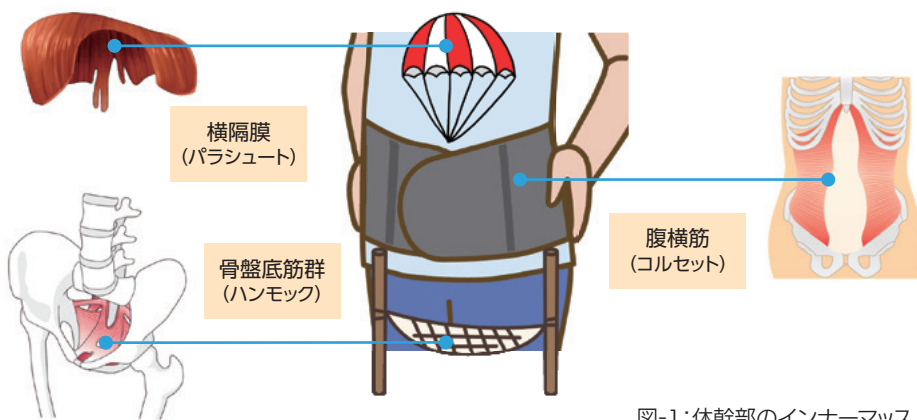
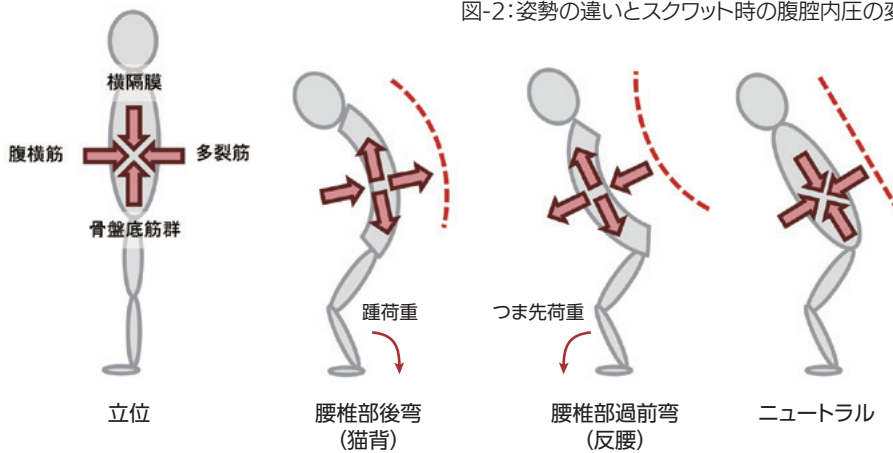


図-1: 体幹部のインナーマッスル

図-2: 姿勢の違いとスクワット時の腹腔内圧の変化



ト（横隔膜）が開きますので、最後は、太ももにボールを挟むようなイメージを持って、お尻の穴を軽く締めてみましょう。足の裏全体で地面をつかむ感覚を意識することが出来るはずですよ。

Profile 桑原 祐一 (くわはら ゆういち)

健康運動指導士 / ヘルスケア・トレーナー

学歴 … 鹿児島県立川内高等学校 卒業
鹿児島大学教育学部 保健体育科 卒業
同大 大学院教育学研究科 修了

現職 … 株式会社ニチガスクリエート
アーバン・ウェルネス・クラブ エルグ 副支配人

