

強い腰にする体幹筋！！

最近、体幹トレーニングという言葉がよく聞かれるようになりました。今回は、その体幹の重要性についてです。

まず体幹とは胴体のことをいいます。その体幹がなぜ重要なのかというと体幹筋は腰を強くしてくれるからだと言えます。強い腰にするために体幹筋を鍛える必要があるのです。体幹筋を鍛えることで腰に負担が掛りやすい中腰姿勢などで腰だけに負担が集中することを避けて負担を分散できるのです。

体幹筋にも色々ありますが、大きく分けて浅層にあるグローバル筋と深層にあるローカル筋です。グローバル筋は体幹を動かすのに必要な大きな筋肉です。ローカル筋は体幹の動きをコントロールするために小さな筋肉です。グローバル筋が働くためには、その動きをコントロールするローカル筋の働きが大事になってきます。そのため腹筋のやり方によってはグローバル筋ばかり運動してしまっていてローカル筋を働かせることができていないということにもなりかねません。

そこでローカル筋を重点に置いた運動を紹介したいと思います。

☆四つん這いになった姿勢からお腹を凹ますようにしましょう。お腹が凹んだときに下っ腹に力が入ったことを確認しましょう。このときに腰が反っているのは下っ腹に力が入りづらいので注意が必要です。お腹を凹ます事をしながら今度はお尻の穴をきゅっとしぼめるように力を入れてみてください。お尻に注意が行き過ぎてお腹を凹ますことを忘れないでください。この運動ではお腹やお尻に力が入っていることが意識できることが大事です。この程度の負荷でローカル筋は働きます。ローカル筋とは小さい筋肉のため強い負荷を与えてしまうとグローバル筋が働き始めてしまうため低負荷な運動でよいのです。でも、少し物足りないという方は、四つん這いでお腹とお尻に力が入っていることを確認しながら対角の手足を上半身の高さまであげてみましょう。手足をあげてもお腹とお尻の力が抜けないようにするとより効果的です。

このように体幹筋を鍛えてあげることで、体を動かす際に一点だけに負担が集中することがなくなれば強い腰を作ることができます。

