

ウェルネ特集1
「体幹トレーニング」

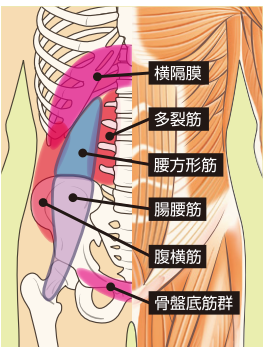
「体幹」を鍛える

体の奥の筋肉が果たす重要な役割

——まず「体幹とは何か？」から伺いたいのですが。

「体幹」という言葉そのものは「手足以外の胴体部分」の意味ですが、体幹トレーニングという場合は「体幹筋」つまり胴体にある各種の筋肉を指します。広い意味の体幹筋には、胴体の表層にあるアウターマッスルと深層にあるインナーマッスルの2種類がありますが、一般には後者のインナーマッスルのことを「体幹」と呼んでいます。

この意味の体幹には、横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋群の4種類があり、それぞれお腹の上・横・後・底を支えています。私自身はこれに腸腰筋、腰方形筋の2つを加えた6つの筋肉を体幹ととらえています(図参照)。これらの筋肉は外からは見えませんが、人の動きにとっても重要な役割を果たしているんです。



■体幹の筋肉

Interview

アジュール鍼灸整骨院・
パーソナルトレーニングスタジオ
柔道整復師、パーソナルトレーナー
本原 祐樹 先生

スポーツ界などで最近よく耳にする「体幹トレーニング」。プロのアスリートをはじめ、一般向けにもこのトレーニングを行っているトレーナーの本原祐樹先生にその内容と効果を伺いました。

——なぜ体幹が重要なのでしょうか？

体幹は10年ほど前から、まずスポーツ分野で注目され始めました。たとえばトップアスリートでも腰などに故障を抱えている選手がいますが、昔はマシントレーニングなどで外側の筋肉を鍛えることで克服しようとしていました。しかしそれだけでは不十分で、深層の筋肉の衰えが多くの故障に繋がっていることが分かってきたのです。最近では、そうした選手が体幹トレーニングによって深層の筋肉を回復させ、故障を克服した例がたくさんあります。

また、体幹を鍛えることによつて身体の軸がしっかりし、動きがぶれなくなりやすくなります。これがあらゆるスポーツ選手にとつて重要なこと

は言うまでもないでしょう。

姿勢が良くなり
ウエストも引き締まる

——体幹の筋肉は弱りやすいのですか？

ええ、一般的な筋力トレーニングではなかなか強化できない部分なので、放っておくと衰えやすいんです。トップアスリートですらそうなので、一般人ではなおさらだと思います。

表層のアウターマッスルは、自己流の筋力トレーニングを適当にやるだけでもそれなりに強くなり、効果も目に見えやすいのですが、体内部の体幹筋では効果が目に見えず、筋力測定もできません。だから体幹トレーニングでは「この

筋肉を強くするために、この運動をする」と、ピンポイントで筋肉を鍛えていくような理論に基づいています。

——一般人にも効果があるものではないでしょうか？

趣味でスポーツをする人はこちらろんですが、そうでない人にも色々良い効果がありますよ。「鍛える」というと筋力増強のようなイメージを

持たれると思いますが、むしろ衰えた筋肉をよみがえらせ、その使い方を身体に思い出させると考えてください。体幹が生きて

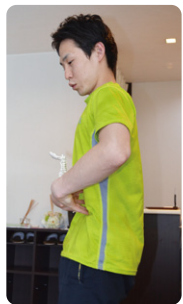


ウェルネ特集1

「体幹トレーニング」

返ると、筋力バランスが改善されて姿勢が良くなりますし、姿勢がよくなることで骨や関節の位置が安定し、それに繋がる筋肉への無理な負荷もなくなるので、肩こりや腰痛も改善します。また、体の軸がぶれなくなると、歩く時でもすいすいと快適に歩けると思っています。

——ダイエットにも効果がある
と聞きましたが……



筋肉がつけば基礎代謝が高くなりますから太りにくい体質になります。ただ、運動で脂肪をとるのは時間がかかります。それよりもお腹の奥の筋肉を

鍛えることによって、脂肪はそのままだでも腹空内圧が上がりに、ウエストが内側からぎゅつと引き締まります。この効果は高いですよ。

体は楽して変えられない

——実際にはどのようなトレーニングをするのですか？

メニューはたくさんあるんですが、言葉で説明するのはなかなか難しいですね。うちの場合は基本的にマシンやバーベルなどの器具は使わず、重力による負荷を利用します。同じ動きでも、重力に對しどういう姿勢をとるかで鍛える筋肉が違ってくるわけです。まあ、実際に体験してもらおうが一番だと思いますよ。

——中高年でもできますか？

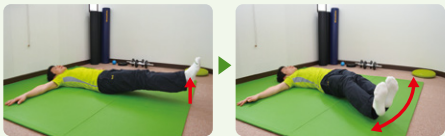
頑張つて続けていけば、確実に体は変わっていきますよ。

——ありがとうございます。

ウェルネ特集1

「体幹トレーニング」

■代表的な体幹トレーニングの例



1 仰向けに寝て両手を広げ、脚を少し上げる(高く上げすぎないように)。両足を揃えたまま横に移動させる(10回1セットで左右行う)。…腰痛の改善・防止に



2 横向きで片腕を床につき、お腹に力を入れて体を一直線に保つ(10秒間)。可能ならばバランスを取りながら反対の手を前に出し、上側の脚を上げる(左右両方行う) …体幹を総合的に強化



3 仰向けに寝て脚を少し上げ、自転車漕ぎ運動を1分間続ける(写真ではボールを使用しているがなくても良い) …腰痛にもウエスト引き締めにも

■お話を伺った本原先生のプロフィール

アジール鍼灸整骨院・パーソナルトレーニングスタジオ 代表



資格/柔道整復師・健康実践指導者
高校まで打ちこんだ野球での経験からスポーツトレーナーを志す。体の構造の理論的な知識や経験を身につけるべく鍼灸整骨院で臨床経験を積む一方で、プロ野球選手などトップアスリートのトレーナーとしても活動。培った体幹トレーニングのメソッドをもとに2013年「アジール鍼灸整骨院・パーソナルトレーニングスタジオ」を開院。

住所: 大阪市西区北堀江3丁目4-17 本原ビル401

■ホームページ <http://agir-osaka.com>