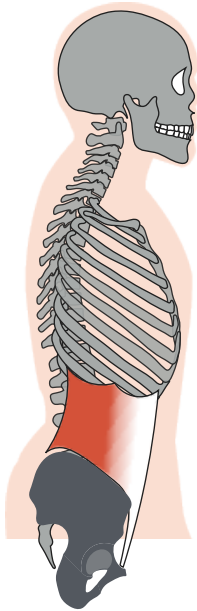


# インナーマッスルを鍛える

## 腰を守る筋トレをマスター

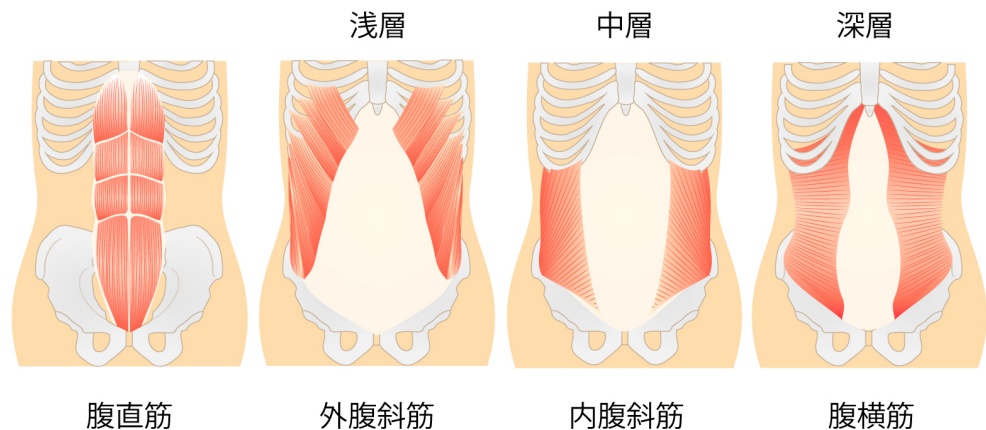
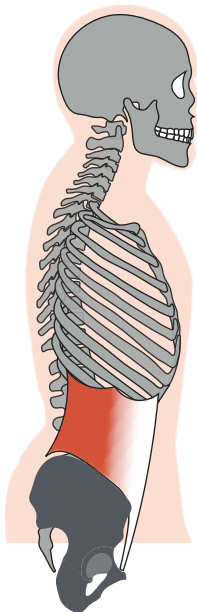
2023年8月号



インナーマッスルという言葉を目にしませんか？ 筋肉の多くは複数の層が重なり合っています。筋肉の表層に存在しているのがアウターマッスル、**深層に存在しているのがインナーマッスル**です。

なぜインナーマッスルなのか？ それはインナーマッスルが弱ると、**姿勢の悪化、腰痛、歩行の不安定感、筋力低下**などが起こりやすくなるからです。そこで今回は、姿勢や腰痛と関係が深い腹筋の構造について学びたいと思います。まずは腹筋の構造はどうなっているのか？を見てみましょう。

### 腹筋の構造

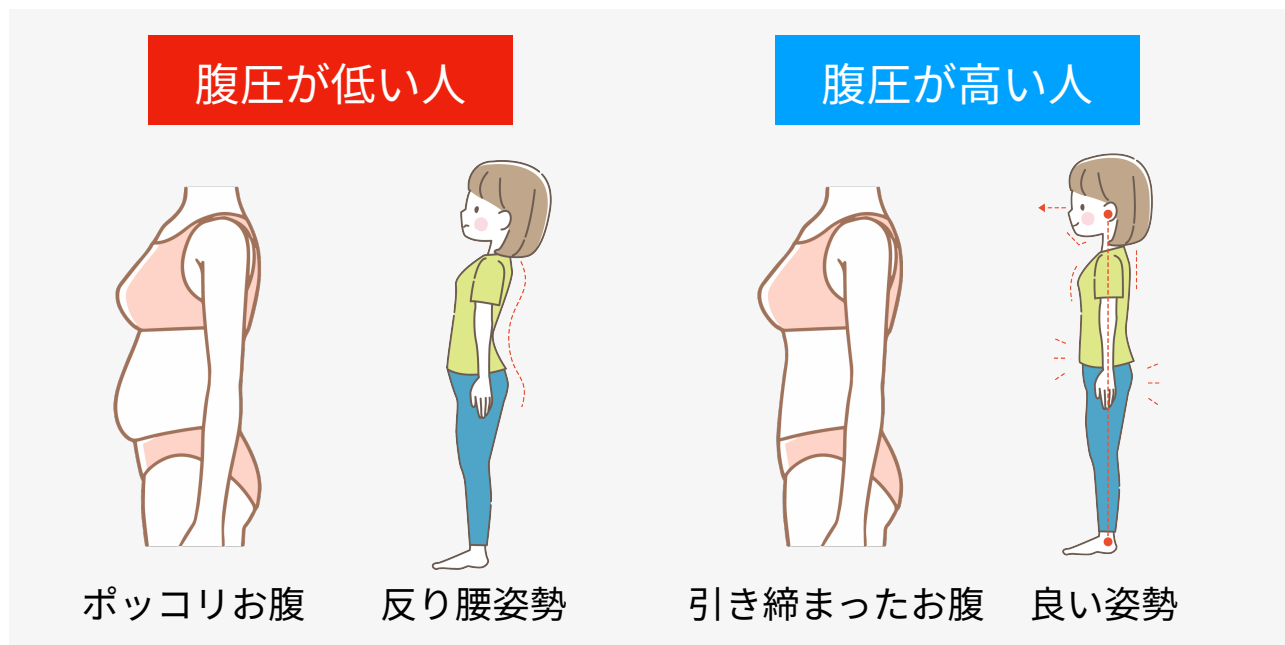


腹筋は4つの筋肉で構成されています。お腹の前面から見ると、表層にある筋肉を順番に並べますと

- ・腹直筋（ふくちよくきん）
- ・外腹斜筋（がいふくしゃきん）
- ・内腹斜筋（ないふくしゃきん）
- ・腹横筋（ふくおうきん）【インナーマッスル】

となり、一番最後の**腹横筋がインナーマッスル**です。その腹横筋の主な働きは、**腹腔（腹部の内部）の内圧を高め**、**腰椎（腰の骨）の安定**させることにあります。

## 腹圧が高い人、腹圧が低い人



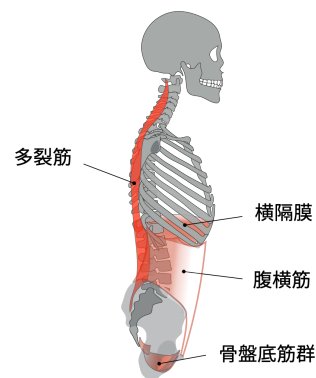
腹腔とは、横隔膜より下から骨盤までの間で、腹部の内臓が収まっている空間です。この腹腔の内部の圧力を「腹圧」と読んでいます。腹圧の高い人はお腹が引き締まりやすく、良い姿勢を保ちやすくなります。

## 腰痛の人に多い腹横筋の運動不足

研究データによると、腰痛者の多くは「腹横筋」の働きが低下していることが分かっています。※1 「腹横筋」は腰を保護する筋肉であり、弱ると腰痛になりやすいということです。

その腹横筋を鍛えることで

- ・腰痛を予防する
- ・お腹が引き締まる
- ・姿勢が良くなる
- ・歩行や階段がラクになる
- ・スポーツのパフォーマンスがアップする



と、数々のメリットがあります。これらのメリットを享受するには、腹横筋の主な働きである腹圧を高めて、腰骨を安定させることが必要となります。

**腹横筋を効果的に鍛え、腹圧を高める代表的な腹筋トレーニング「ドローイン」**を紹介します。寝ながらでも、座った状態でもできるお手軽筋トレ法です。鍛え方にコツがありますので、じっくりとご覧くださいませ。

参考文献 1) Tsao H, Galea MP, Hodges PW. Reorganization of the motor cortex is associated with postural control deficits in recurrent low back pain. Brain. 2008 Aug;131(Pt 8):2161-71. doi: 10.1093/brain/awn154. Epub 2008 Jul 18. PMID: 18669505.

## 腹横筋トレーニング「ドローイン」 Part 1

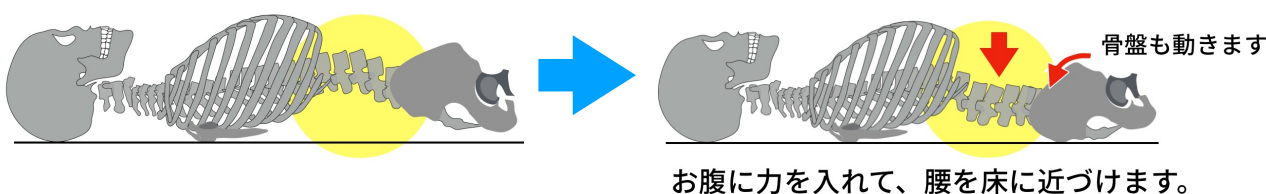


座りながらでもできます

1. 仰向けになり、両膝を曲げます。
2. 腰と床の隙間を埋めるようにして、お腹をペチャンコにします。
3. 両手でお腹に手を添えます。
4. **お腹はペチャンコにしたまま、自然呼吸**を行います。

**回数：**自然呼吸で10秒間 2セット

**ポイント：**お腹を凹ませたまま自然呼吸を行います。



エクササイズ動画

[https://youtu.be/\\_eCiukaKzNI?t=12](https://youtu.be/_eCiukaKzNI?t=12)

## 腹横筋トレーニング 「ドローイン」 Part 2



1. 仰向けになり、両膝を曲げます。
2. 腰と床の間隙を埋めるようにして、お腹をペチャンコにします。
3. 両手で頭の後方に添えます。
4. 息を吐きながら、肩を浮かせます。※さらに腹筋に力が入ります
5. 次に骨盤を後方へずらします（骨盤後傾）
6. 元の位置に戻ります。

**回数：**10回

**ポイント：**お腹を凹ませたままで行います。

エクササイズ動画

[https://youtu.be/\\_eCiukaKzNI?t=21](https://youtu.be/_eCiukaKzNI?t=21)

## 腹横筋トレーニング「デッドバグ」



1. 仰向けになり、腰と床のすき間を埋めるようにして腹筋に力を入れます。（ドローイン）
2. 両手を天井に伸ばし、両足を上げて膝を曲げます。
3. 息を吐きながら、「右手」と「左足」を床に近づけます
4. 息を吸いながら、元の位置に戻ります。
5. 3～4を左右交互に繰り返します。

**回数：**左右各10回

**ポイント：**お腹を凹ませたままで行います。  
肘は曲げないようにしましょう。

エクササイズ動画

<https://youtu.be/tB2-dK4cGjo?t=43>

創業13年！

# パーソナルジムどこでもフィット情報

## 神秘の島へ上陸



豊臣秀吉が建てた大坂城にあった伝説の豪華な橋「極楽橋」。その極楽橋が、琵琶湖に浮かぶ離島、竹生島（ちくぶしま）の宝厳寺に移築された可能性が高いことで注目を集めています。その極楽橋をこの目に留めておくため、竹生島へ上陸しました。

JR長浜駅近くの長浜港からフェリーで約40分。竹生島に上陸してすぐに向かったのが、移築された極楽橋。あまりの美しさに感動です！ また、舟廊下という重要文化財も、豊臣秀吉の御座船として作られた日本丸の船を利用して作られたと伝わっています。400年以上の前の木材が今でも健在している素晴らしさ、当時の建築技術の高さに感銘を受けました。



## 千里中央駅のたこ焼き屋さん

知る人ぞ知る大阪のB級グルメ！せんちゅうパルにある「和楽路屋」。元祖外カリ、中ト口のたこ焼き屋さん。焼き時間にこだわりを持ち、どんなに忙しくても、早く焼いたりはしません。だから、待ち時間も長いのです。（笑）所用の帰りに店内を見ますと、空いていました！これならと、店内に入り注文です。やはり美味すぎます！ もう一皿注文しようと思ったのですが、次から次へとお客さんが入り、これは相当待つな・・・、と一皿で解散しました。（笑）



[和楽路屋](#) 千里中央駅すぐ「せんちゅうパル」地下1階

無料  
講座

年齢を感じさせない体力や体型を手に入れませんか？

キャリア**30年超**、**TV出演**多数のプロトレーナーがお届け！

## 40代から体が若くなる自宅フィットネス法

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなささい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・とお悩みの方
- ✓ 自宅で筋トレやストレッチを始めみたいとお考えの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めみたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動を試してみたい方
- ✓ 家族と一緒に運動を試してみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



**お申し込みはたったの1分！**

**お名前とメールアドレス**を記入するだけで受講できます。  
小林素明と一緒に始めてみませんか？

**無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！**



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

