

体幹 鍛え方学ぼう

一流アスリートも重視

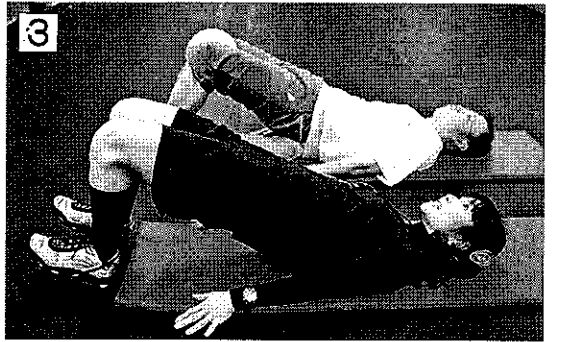
同クラブチーフトレーナーの森脇睦さん(40)は「体幹とは、首と手足を除いた部分つまり胴体のごとで、体全体を支えている大切な部位」という。

プロスポーツでは、北海道日本ハムの武田勝投手が、負け越した昨季の反省から1月の自主トレーニングで体幹強化に力を入れた。1月の全豪オープンテニス男子シングルスで8強入りした錦織圭選手も、ツアーの連戦に耐えられる体づくりのため取り組むなど、一流選手も体幹の鍛錬を重視している。

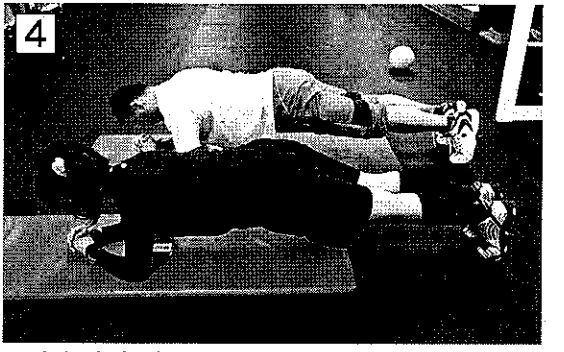
体幹は背骨と、背中からおなかまでを取り巻く腹横筋、および横隔膜で支えられており、これらが弱くな



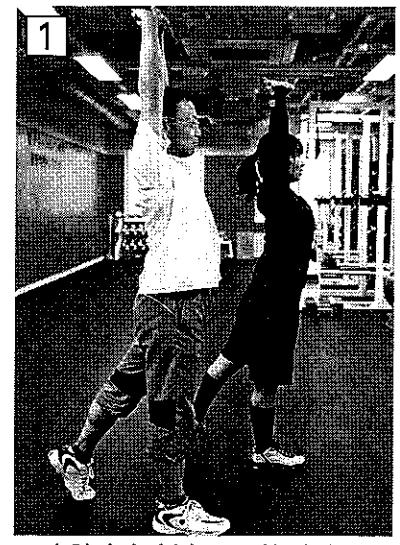
息をゆっくり吐きながら上体を持ち上げる



お尻とおなかを引き締めながら、お尻を床からゆっくりと持ち上げる。見た目よりもハードだ



上級者向けのトレーニング。腹横筋で体を支えるイメージを持つのが鍵だ



森脇さん(奥)のアドバイスで大腰筋を伸ばすストレッチをする記者(手前)

スポーツ選手の間で、トレーニングに体幹の強化を取り入れる人が増えている。体幹を鍛えることで体の軸を安定させ、激しい動きに対応できるようになる。スポーツ選手でなくとも姿勢が良くなり、足腰の痛みの予防にもなる。松田整形外科記念病院(札幌市北区)に併設するメディカルフィットネスクラブ「CoreLink(シーリンク)」を訪ね、体幹の鍛え方を教えてもらった。

(安藤徹)

姿勢安定、足腰の痛みも予防

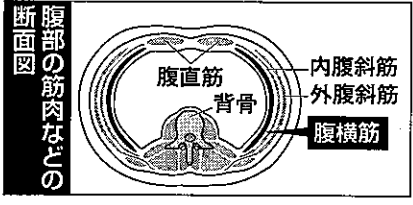
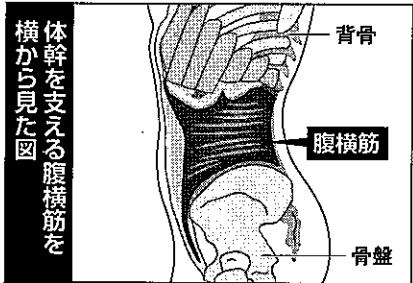
腹横筋呼吸法を使い強化

と姿勢が崩れ、骨盤のゆがみもつながらる。同クラブに通う中高年からは「体幹を鍛えたおかげで雪道でも転びにくくなった」など好評という。

森脇さんは「体幹強化には特に腹横筋を鍛えること

立てる。両手を背中と床の隙間に置く②鼻から息をゆっくり吸い、次に口から吐きながら腹部を引っ込ませる。へそを背骨に近づけるイメージだ。息を吐くとき、完全に脱力しないようにする。

ひじが肩の真下に来るように四つんばいの姿勢をとる。膝を徐々に後ろに下げ腹部の筋肉への負荷を上げてゆく。ひじや膝ではなく、おなかに力を入れ、体幹で体を支えるようイメージする。この姿勢で10〜30秒間維持する。さらに足を伸ばし、ひじと足先だけで体を支える③写真④。腹横筋がますます鍛えられる。



体幹を支える腹横筋を横から見た図

腹部の筋肉などの断面図