



からだステーション

2022年
10月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

体幹

ウォーキング

どうすればいいの？などを追っつけていきます。

体幹とは？

体幹トレーニングはサッカー日本代表の長友佑都選手が取り入れて、あっという間にアスリートの間で広まりましたね。今や体幹トレーニングは小学生でもやっています。この体幹を意識して歩く「体幹ウォーキング」をご存じでしたか？ただ歩くだけでなく、体幹を意識して歩くことによって姿勢が良くなり、脂肪燃焼効果が高まり、理想的な体形に近づけることが出来ます。なんて聞けば「ちよつとやってみようかな？」という気になりますよね？今回は体幹とは何か？体幹ウォーキングは



医学的には首と頭、両手両足以外の胴体の部分を体幹と言います。体幹トレーニングの場合の体幹とは、お腹（なか）から腰回りの筋肉を指しています。具体的には腹横筋（ふくおうきん）、多裂筋（たれつきん）、骨盤底筋（こつばんていきん）、横隔膜（おうかくまく）に囲まれた部分のところで、肋骨下から骨盤までのところを言います。ひとつひとつの筋肉を説明していくとややこしくなりますので、体幹とは「腰とお腹周りの筋肉のこと」と覚えてください。今までは骨盤を支えている筋肉は腹筋と背筋だと考えられていましたが、さらにその奥にある腹横筋や多裂筋、骨盤底筋が重要であることが分か

INNER MUSCLE (体幹深層筋)



ってきたのです。つまりインターマッスルが重要だということですね。

体幹は体の軸を作る！

体幹を英語ではコア (core) と言い、コアとは中心とか核という意味です。体の中心にあるインターマッスルが体の核であり、強い軸を作っているのです。長友選手のプレーを見れば、いかに体の軸が強いか分かりやすいですね。サッカー選手としては小柄な長友選手が、外国の大きな選手に当たられてもび



くともせず、ボールをキープし続けるプレーはさすがと言わざるを得ません。長友選手は体幹トレーニングによって、強い軸を作れることを証明してくれているのです。

ウォーキング

体幹について分かりましたね。では次にウォーキングについて考えてみます。歩くときと走るの違いをご存じでしたか？歩くと走るは、足が地面に接しているか、接していないかで分けられます。つまり歩く場合は必ずどちらかの足が地面に接していますが、走る場合は一歩一歩ジャンプする形となり、両足が地面に接しない時間が出るのです。また、歩く場合は軸となる片足の真上に来た時に重心の位置が最も高くなり、次に出された反対側の足が振り子の原理で前に押し出されるた



左が歩く 右が走る

め、極めて効率よく前に進むことが出来ます。一方走る場合は重心が軸足の真上に来た時にその位置が最も低くなるため、常にジャンプからの片足着地を強いられることになりません。従って走る動作は足腰に対する負担が非常に大きくなってしまうのです。ここでは歩くのほうがいいか、走るのほうがいいかを議論する場ではありませんが、人間は歩くために出来ているのであって、走るためには出来ていないというところをご理解ください。

正しい体幹ウォーキング

それでは正しい体幹ウォーキングを実践してみましよう。先ず背筋をピンと伸ばして胸を張り、おへその下に力を入れて、お腹を引っ込めます。この時肩甲骨の内側の筋肉と、体幹の筋肉を意識してください。肘は90度に曲げ、手は軽く握ります。あごを引き、視線は遠くを見るようにしましょう。この姿勢から体重を前に傾け、右肘を後ろに引くと同時に右脚を前に出して右足の踵から着地し、足底が踵か



ら土踏まず、親指に沿って移動し、親指で地面を蹴ります。歩幅はできるだけ広い方がいいですね。

3つのポイント

体幹ウォーキングを行う上で、大事な3つのポイントをお伝えします。

1、背中 姿勢を正し、歩くときに肩甲骨を大きく動かすことを意識します。肘を大きく後ろに引くと、自然と肩甲骨が動きます。

2、お腹 おへその下に意識を集中させ、体幹の筋肉を働かせて体を安定させます。

3、腰 肘を後ろに引くことによって肩甲骨が動き、自然と骨盤が前に出ます。脚だけでなく腰から前に進む感覚を感じてください。

体幹ウォーキングの効果

体幹ウォーキングと普通のウォーキングとの違いは、体幹を意識することによって体が安定し、運動量が増すことです。それによって心肺機能が上がり、血流が良くなり、脂肪燃焼効果が高まります。さらに血圧が安定する、血糖値が下がる、ストレスが解消されるなどの相乗効果もあります。「これを飲めば健康になります！」なんていうサプリメントのCMがたくさんありますが、それより体幹ウォーキングをした方が健康になれると思いませんか？さあ、今日から体幹ウォーキングを始めましょう！

体幹トレーニング

体幹ウォーキングを行うには、体幹の筋肉がしっかりとしていなくてはなりません。体

幹トレーニングの代表である「プランク」をお伝えしましょう。うつ伏せの状態から肘を肩幅に開いて床につけ、視線を真下にして膝が曲がらないように真っ直ぐ伸ばします。この時お尻が下がらず、肩から足首までを一直線になるように注意してください。ポイントは腹筋を意識して一直線をキープすることです。この状態でまずは10秒間頑張ってください。慣れてきたら20秒、30秒と増やしていき、1分を目標に頑張ってみましょう。いかがでしたか？体幹トレーニングと体幹ウォーキングにトライしてみましよう！

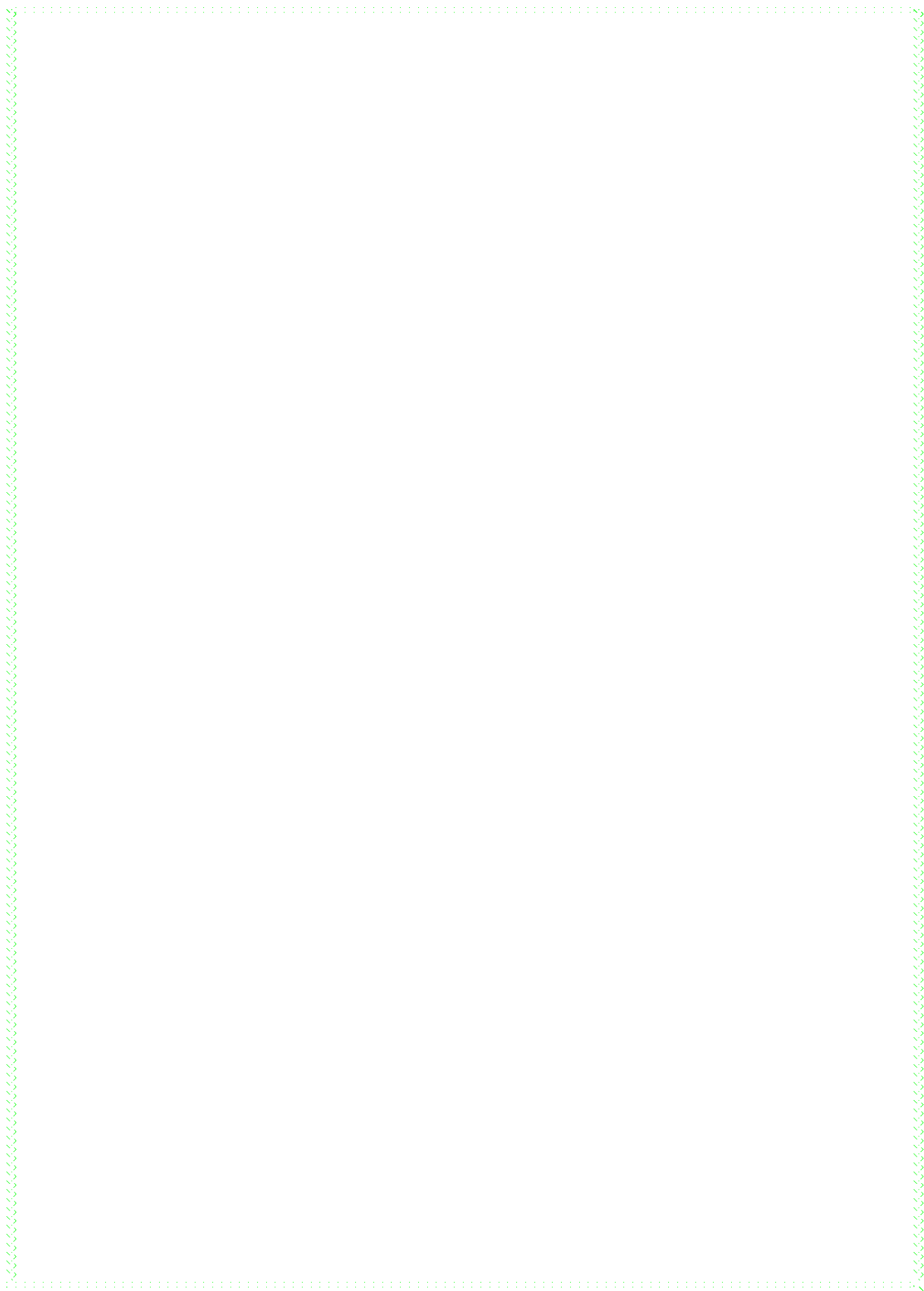


参考文献 体幹ウォーキングのススメ・金哲彦

ひとくち医学用語

インナーマッスル

体の内側にある筋肉のこと。体幹で言えば腹筋がアウトマッスルに対して、腹横筋や骨盤底筋がインナーマッスルにあたる。インナーマッスルは外側から触ることが出来ない筋肉である。



ひとくち医学用語

副作用と副反応

医薬品を投与した後に体に良くない作用を及ぼすのが副作用、ワクチン接種後に体に良くない反応が出るのが副反応と言う。つまり医薬品かワクチンかの違いで使いわけ。