



からだステーション

2025年
8月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

体幹トレーニング

体幹トレーニングは2009年頃から話題になったトレーニング方法ですが、サッカー日本代表の長友佑都選手が取り入れてから、爆発的に人気が出ました。今や水泳や陸上、柔道やゴルフの選手まで、この体幹トレーニングを取り入れています。またスポーツ選手のみならず、ダイエットにも効果があると言われて、若い女性たちが盛んに取り組んでいます。今回は体幹トレーニングにスポットを当て、体幹とは何なのかをしっかりと勉強し、効果的な体幹トレーニングをお伝えします。

体幹って、どいどい？

医学的には頭、両手、両足以外の胴体の部分を体幹といえます。体幹トレーニングの場合の体幹とは、お腹から腰

周りの筋肉を示しています。

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)、大腰筋(だいうようきん)、腰方形筋(ようほうけいきん)という5つの筋肉に囲まれた部分のことで、肋骨下から骨盤までのお腹周りのところを指します。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

腰からお腹

周りの筋

肉」とだけ

覚えてください。今まで骨盤

を支えている筋肉は腹筋と背

筋であると考えられていまし

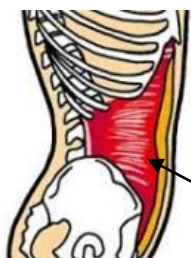
たが、更にその奥にある腹横

筋や多裂筋、大腰筋が重要で

あることが分かって来たので

す。つまりインナーマッスル

が重要ということですよ。



ココ

インナーマッスルとアウターマッスル

ではここでインナーマッスルとアウターマッスルについて説明しておきましょう。マッスルとはご存知筋肉のこと。インナーは内側、アウターは外側を意味しています。直訳すれば内側の筋肉と外側の筋肉ということですね。からだに付着している筋肉はペタペタと無造作についているのではなく、いろんな筋肉が重なり合うようにについています。

だからあらゆる方向に対応出来るのです。アウターマッスルは外側についている大きな筋肉で、体幹で言えば腹直筋や背中の広背筋です。インナーマッスルはその内側にある腹横筋や多裂筋、大腰筋という訳です。

体幹はからだの軸を作る！

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ナーマッスルがからだの核であり、強い軸を作っているのです。長友選手のプ

レーをみていけば、いかにからだの軸が強いかがわかります。サッカークラウド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が作れることを証明しているのです。



体幹トレーニングでウエストのくびれを作る！

体幹トレーニングは腰からお腹周りの筋肉を強化するので、当然ウエストが締まってきます。だから若い女性に盛んに取り組むのです。単純に腹筋運動だけだと外側のアウターマッスルだけしか強化できませんが、体幹トレーニングではインナーマッスルを強化しますから、皮下脂肪とともに内臓脂肪の燃焼にも効果があるのです。それでは体幹トレーニングをご紹介します。



プランク

うつ伏せの状態から肘を肩幅に開いて床に付け、目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。このときお尻が下がらず、肩から足首までを一直線に保つ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。この状態で先ずは10秒キープしてください。慣れてきたら20秒、30秒と伸ばしていき、1分を目標に頑張ってみましょう。次に肘を前にずらしてください。これによって負荷は約2倍になります。プランクでは主に腹直筋と大腰筋が強化されます。

サイドプランク

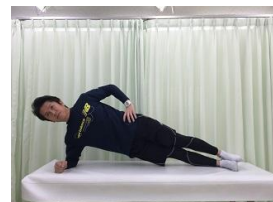
肘について横向きなり、腰を浮かせます。このとき肩か



ら足首までが一直線になるように保ち、お尻が下がらないようにしましょう。ポイントは下側になっている腹筋を意識して一直線をキープすることです。この状態を10秒間キープし、これを左右行います。次に上になっている足を上げてキープしてください。これで倍以上の負荷がかかります。サイドプランクでは主に腹横筋と腹斜筋が強化されます。

ダイアゴナル

両手両膝をついて四つん這いになります。この状態から片脚と反対側の片手を上げ、手の指からつま先までが一直線になるようにしてください。ポイントは上げた手と足が床と平行になること、



骨盤が傾かないことです。この状態を10秒間キープし、これを左右行います。ダイアゴナルでは主に多裂筋と脊柱起立筋が強化されます。

腹筋ローラー

これはローラーを使うエクササイズです。ローラーを両手で持ち、両膝を床につきます。そのままローラーを前に押し進めていき、肩から膝までを真っ直ぐにして、

顔が床につくぐらいまで状態を伸ばしていきます。そこで3秒キープしてください。今度はローラーを引き寄せて元のスタートポジションに戻ります。10回を目標に頑張ってみましょう。今度は膝をつかず、つま先だけで同じ動作を行ってください。これはかなり負荷が大きいですが、体幹トレーニングを相対量積んでからチャレンジし



てみてください。つま先立ちで行う腹筋ローラーは体幹すべての筋肉を強化できますから、「究極の体幹トレーニング」と言われています。ローラーはスポーツ店や量販店で購入できます。いかがでしたか？最初から無理せず、自分のできる秒数、できる回数から始めてみてください。体幹トレーニングはきつとあなたの体を引き締め、「強い軸」を作ってくれるはずです。



参考文献 体幹トレーニング、オスメ5選/体幹とは？・腰痛トレーニング研究所/筋トレ方法の筋トレTV

患者様の声をお聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

