

なぜ体幹の深層筋(インナーマッスル)を鍛える必要があるのでしょうか？

By Maki Jungheim

- ♥なぜ体幹の深層筋(インナーマッスル)を鍛える必要があるかについて、体のメカニズムから捉えると、私たちが体を動かす時にはまず体幹深層筋が始動します。関節を支える働きをし、それからアウターマッスルである体幹浅層筋の動きの補助を行います。つまり、体幹深層筋の働きが弱ければ関節が安定せず、パワーの源であるアウターマッスルがうまく働かず、スムーズな動きができません。それどころか、ケガの原因になります。
- ♥例えば腹圧を高める時に最初に働くのは腹横筋です。腹横筋が収縮することによって他の筋肉が効果的に働き出します。腹横筋の収縮スピードが遅いと背骨の安定が崩れて腰に痛みを起すこともあります。ですから腰痛予防のためには、まず腹横筋を主にしたインナーユニットを鍛える必要があります。
- ♥インナーマッスルの代表とも言える腹横筋は「体の中心を安定させる」働きをします。まずは土台を「安定させてから動かす」でないと、軸がぶれてしまい体を大きく動かすことができません。その状態では、ヨガの難しいアーサナを練習する意味がなく、ただケガを招くだけになってしまいます。
- ♥建物でも基礎工事に一番時間がかかるのは、安定した土台作りが大切だからです。立脚歩行をする人間の場合は、体幹の深層筋がしっかり使え姿勢が安定すれば、あらゆるパフォーマンスを向上させることが可能です。
- ♥つまり、正しい姿勢を作り、それを保つためには体幹のインナーマッスルの強化が必要となります。体幹を構成する筋肉は**インナーユニット**と言われる4つの筋肉で構成されていて、それらは連動して働きます。

インナーユニット

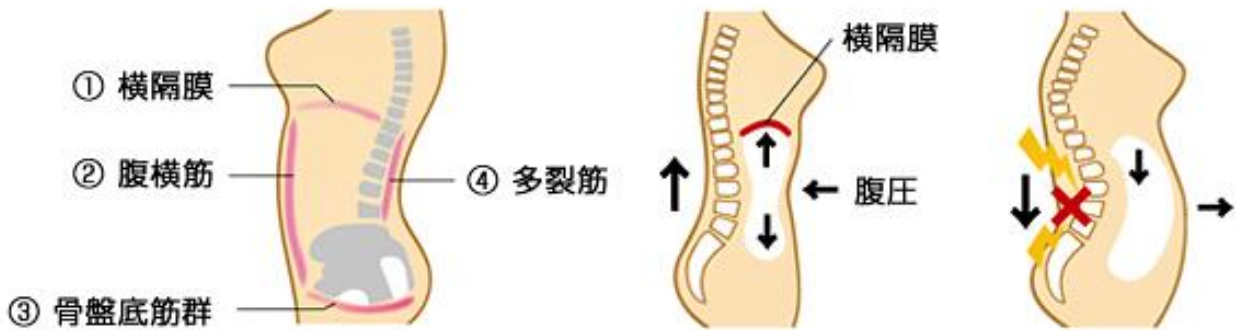
- ①横隔膜 … 肺の下
- ②腹横筋 … 腹部深層コルセット役
- ③盤底筋群 … 骨盤最底部ハンモック役
- ④多裂筋 … 背骨を支える

この4つの筋肉が、姿勢を安定させて、内臓下垂を防ぎ、呼吸を深めます。
そのためには、これらのインナーユニットを鍛える必要がありますが、
「鍛える」という意味は、アウターマッスルのようにムキムキにするのではなく
「正しく働かせられるように、活性化させる」という意味です。 *次の頁のイラストを参照

- ♥ドローイン(腹圧をかけ背骨の配列を安定した状態に保つトレーニング)を意識的に行えば、アーサナの安定感、バランス感覚の違い、アーサナの保ち易さの違いが体感できるはずですが、ぜひ、試してみてください。(もちろんリラクスポーズやストレッチポーズの時はインナーユニットの力を緩めます)。
- ♥もう一点気になることとして、アーサナで腰が反り過ぎる人はリブフレア(肋骨の開き過ぎ)になっていて、そのためにドローインがうまくできないようです。つまり、腰が柔らかいというより、ただインナーユニットの意識が弱いために、コントロールができていないので要注意です。
- ♥アーサナの後に腰が痛くなる人もインナーユニットが正しく使えていないと考えられます。
- ♥最後に、しっかり覚えておきたいことは、『加齢によって、筋肉量が落ちる』という事実です。私たちは、いつまでも気持ちは若くいられますが、30代にもなれば、筋肉はどんどん減少しています。それが、自然の摂理です。しかし、今迄と変わらない生活をしているだけに、気付にくいのです。この事実を認識して、しかし諦めるのではなく、まずはインナーユニットを意識して鍛え、姿勢を安定させましょう。現代人は長生きになりました。だからこそ、高い意識を持って肉体と付き合い、QOL(クオリティ・オブ・ライフ)を上げてポジティブに生きたいものですね。

インナーユニット

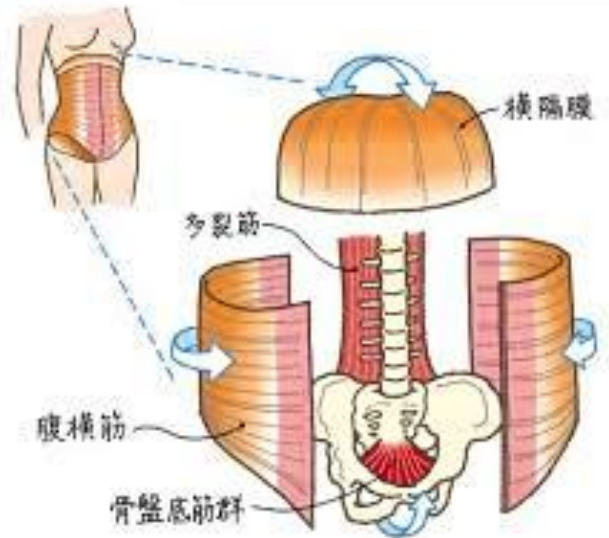
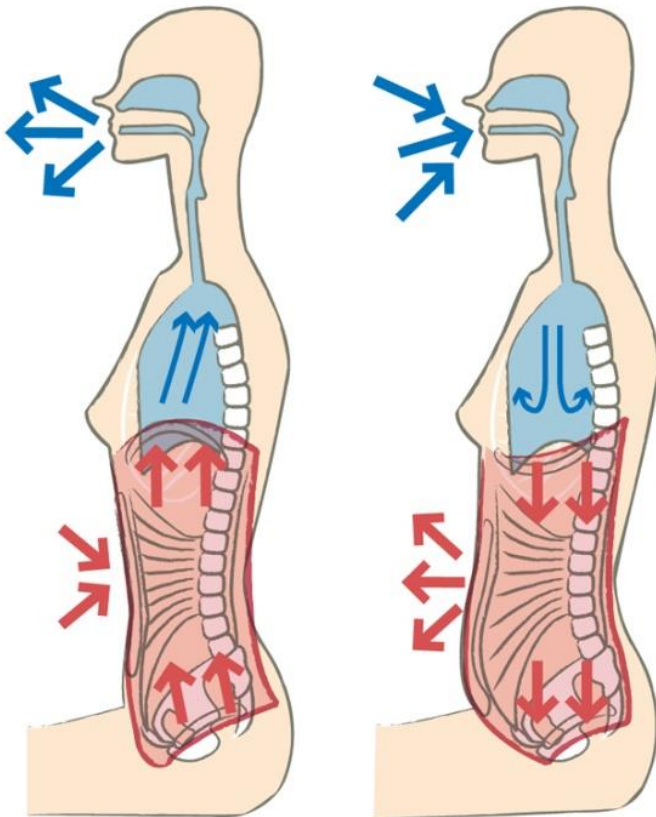
体を支える4種の筋肉



♡このように、ドローインを心がけることによって、ぽっこりお腹、反り腰、猫背、腰痛などが予防できます。
 本来、お腹から内臓がはみ出さないようにコルセットになるのが腹横筋の役割ですが、弱ってしまうと
→ お腹がぽっこり → 反り腰 → 猫背 → 腰痛 と負の連鎖になります。
 インナーユニットが正しく使えれば、呼吸も深まり、自律神経が整い易くなります。

息を吐く

息を吸う



♡お腹の中に寸胴鍋があるようにイメージして腹圧をかけて引き閉めてみましょう。横隔膜が鍋の蓋で骨盤底が鍋の底です。

♡上のイラストのように呼吸に合わせてインナーユニットが正しく動いているでしょうか？深呼吸をして確認してください。