



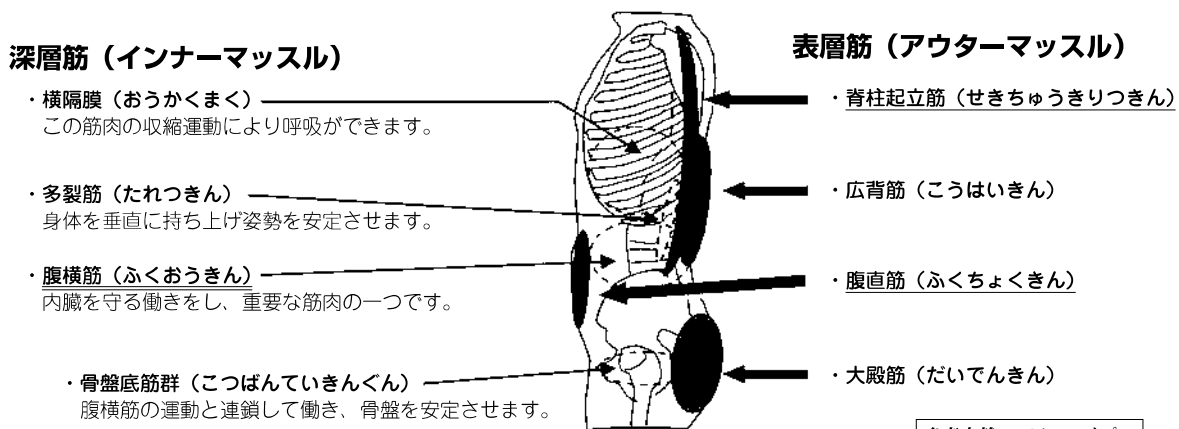
体幹について

最近よく耳にする体幹トレーニング。そもそも体幹とは何かご存知ですか？
運動をするうえではもちろん日常生活でも重要な役割を果たす、体幹についてご紹介します。

◎体幹とは

『全身から腕、脚、頭を除いた部分』と定義され、JCCA（日本コンディショニング協会）では、体幹部を構成するすべての骨格、それを支える筋肉の機能の総称としています。

体幹には人体の土台である「骨盤・背骨・肩甲骨」があり、この骨格を支えているのが、骨の周りにある内側の小さな筋肉『深層筋（インナーマッスル）』です。また、一般的なマシントレーニングなどで鍛えられる、外側から見え身体の表面にある『表層筋（アウトマッスル）』があり、この『深層筋』と『表層筋』が共に働くことにより身体がより安定していきます。



参考文献：コアシェイプ
入門人体解剖学

◎体幹の役割と効果

- ・内臓を所定の位置に収める（生命維持）

深層筋の働きによって骨格や関節、内臓などを正しい位置に支える役割があります。腹横筋が緩み弱くなると、ウエストが弛み、重力で内臓が下になり胃腸機能の低下につながります。また深層筋は基礎代謝をつかさどる筋肉であるため、トレーニングで体幹を鍛えることにより基礎代謝が上がり“疲れにくくなる”“痩せやすい身体”をつくるのが期待できます。

- ・身体を支える（姿勢保持）

表層筋の脊柱起立筋や腹直筋は抗重力筋といわれ、人間の直立姿勢を保つ働きをしています。また深層筋も姿勢保持に欠かせない筋肉ですが、この深層筋が緩むと“骨格が歪む”“骨盤が傾く”“猫背になる”など身体のバランスが悪くなり正しい姿勢を保てなくなります。骨格が歪んだ状態だと、腰痛や頭痛、肩こりなどの原因につながります。

- ・身体を動かす（体幹の運動）

体幹は上肢（腕）と下肢（脚）を連動させる重要な働きがあります。速いボールを投げるため、また速く走るために腕と脚だけ鍛えても、上半身と下半身のバランスが悪く力の伝達がうまくいきません。体幹を鍛えることにより身体のバランスがとれ、競技力の向上や怪我の予防にもつながります。体幹は文字通り「体の幹」ですので、身体を中心部からしっかり鍛えていく必要があります。

- 体幹を鍛えると聞くと、すぐイメージするのは腹筋ですが、それ以外にも様々な筋が体幹の安定に関わり、それと比例してトレーニング方法も数多くあります。また目的によってトレーニング方法も異なりパフォーマンスを最適に向上させるには正確な知識が必要となります。参考書等で確認しながら実践することもいいですが、経験豊富な指導者の下で行うことが「わかりやすく正確」です。インストラクターの指導を受けたり、体幹に関するセミナーに参加してみて実際に体験してみてください。

適切な運動習慣は健全な生活への一助となります。

**運動公園総合体育館・中央武道館
トレーニングルーム**
浦安市舞浜2番地27（体育館）
☎047-355-1110
浦安市猫実1-18-15（武道館）
☎047-380-2100

- 開館時間／午前9時～午後9時（最終入場午後8時30分まで）
- 休館日／【体育館】第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日
【武道館】第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日
- 使用料／市内一般（高校生以上）1時間150円・2時間310円
※トレーニングルームのご利用は講習会の受講が必要となります。【予約制】
詳細につきましてはお問い合わせ下さい。