

体幹の筋力トレーニング②～インナーマッスルについて～

インナーマッスルとは？

インナーマッスルとは、体の中心部分に近い筋肉です。深層筋（しんそうきん）とも呼ばれています。

インナーマッスルを鍛えることで得られる効果

インナーマッスルを鍛えることで姿勢保持の向上や腰、お尻の痛みが軽減することもあります。腰痛予防、転倒予防だけでなく、基礎代謝を向上させることができ、太りにくい体づくりができます。



Point

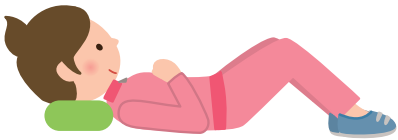
調子をあわせて、腰をそらさないように



①お腹の筋肉を鍛える運動

1. 両ひざを立てて仰向けに寝た姿勢から行います
2. お腹をへこませるように運動します
その際は、床に背中と腰を押し付けるように意識してみてください

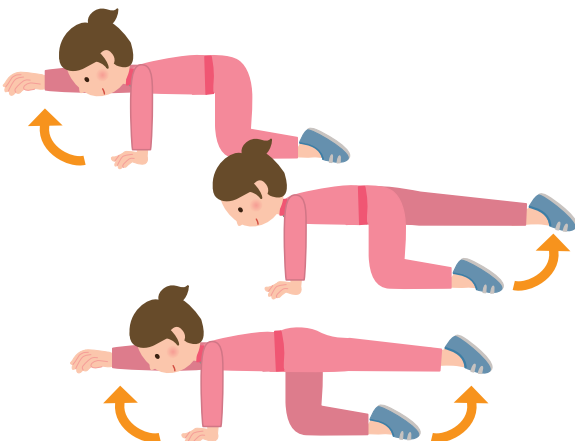
息を吐きながらゆっくり 5 から 10 回



②お腹の横側を鍛える運動

1. 両ひざを立てて仰向けに寝た姿勢から行います
2. ひじを反対側のひざへつけるように体をひねりながら起こしていきます（例：右ひじを左ひざへ）
3. 最初は背中に枕などを置き高さをつけて行い、慣れてきたら高さをつけずに行ってみるのもよいでしょう
手は胸の前で組み、慣れてきたら頭の後ろに組んでみましょう

息を吐きながらゆっくり 5 から 10 回



③背中の筋肉を鍛える運動

1. 四つばいになります
2. 片方の腕をまっすぐ体と平行になるまであげます
3. 片方の脚をまっすぐ体と平行になるまであげます
4. 慣れれば腕と脚を同時にあげます その際、腕と脚が対角になるようにしてください（例：左腕と右脚）

息を吐きながら左右交互に 5 から 10 回

注意点

- 慢性的な腰痛や骨折などのけが、手術された方は実施しないでください
- 実施のうえ、局所の違和感や腰痛などの痛みが出現された方は中止し、医師に相談してください