

## 姿勢をよくする方法

皆さんは「よい姿勢」と聞いて、何をどうしたらよいと思いますか？

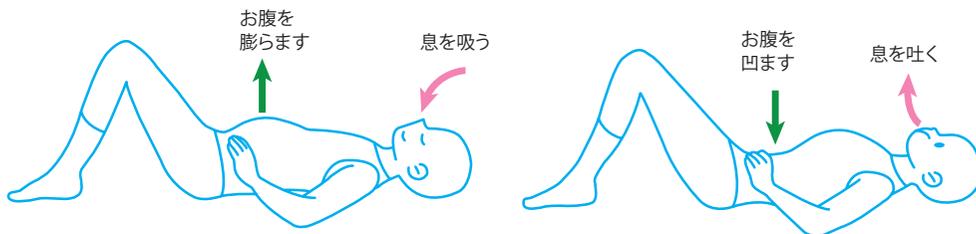
背筋を伸ばすこと、おなかを引っ込めることなど、いろいろあると思いますが、これらはみな私たちが普段使っている筋肉の働きでできることです。

私たち人間は、2本の足でまっすぐ立って歩くこと(直立二足歩行)ができるように進化してきました。それを実現させたのが背骨(脊椎)のカーブ(S字カーブ)です。このカーブを無理なく維持できる姿勢、それが「よい姿勢」です。

そして、この「よい姿勢」を維持するために必要な筋肉が、体幹筋です。体幹とは体の部位を表す用語で、頭部と四肢(手足)を除く胴体部分のことです。背骨・骨盤・肋骨を併せた骨と体幹筋で構成されています。体幹筋とは腹側にある腹筋と背側にある背筋で構成されていて、さらに表層にあるアウターマッスルと深層にあるインナーマッスルに分けられます。これらの筋肉の中で、特にインナーマッスルの腹横筋という筋肉が、おなかの周りをコルセットのように覆い腹圧を高める働きがあります。体幹筋のなかでも、この腹横筋を意識して鍛えることが「よい姿勢」を維持する秘訣です。

腹横筋を鍛える効果的な運動として、「ドローイン」があります。これは仰向けに寝て呼吸をしながら腹圧を高め、腹横筋が鍛えられる運動です。

- ① 仰向けに寝て、両膝を立てる。
- ② 息を吸いながらおなかを膨らませます。
- ③ 息をゆっくり吐きながら、おなかを凹ませ、おなかと背中をくっつけるイメージで腹横筋を収縮させる。
- ④ ②と③を10回程度繰り返す。



「ドローイン」をすることによってインナーマッスルを鍛えることができますが、これによりさらに表層のアウターマッスルのトレーニングにもつながり、体幹筋全体が鍛えられて「よい姿勢」を維持する体になります。何か体を動かしたい、腰痛を治したいという方が最初に行う運動としては、強さもちょうどよいと思われます。ぜひ試してみてください。