

平成26年(2014年)

12月13日 京都新聞 夕刊

連載



前回の「起き上がり腹筋」はいかがでしたか？数週間に渡り「腹筋」を行ってききました。今週から「背筋」を見直してみましよう。今回は背筋の「呼吸と可動域」についてです。

腹筋の時と同様、前回お伝えしたシリントナーをイメージしてみましよう。腹圧が機能的にかかると、身体の上・下・左・右・前後や外内へ向かう力によってシリントナーを作り出します。特に背筋では、おなかの側面(横)を膨らますことで背中まで空気が入ります。これが背筋につながる呼吸

### 背筋の「呼吸と可動域」

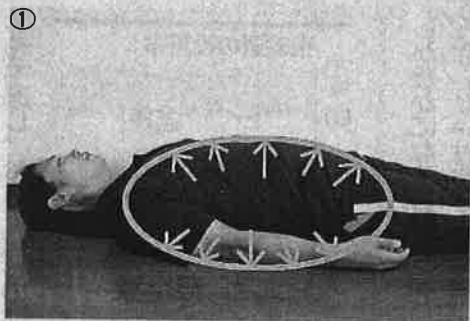
となり腹圧によって、体幹が固定され機能性向上につながります。では、実際に呼吸をして腹圧を上げてみましょう。

あおむけに寝ます。おなかの横(両側)に手を置きます。口から息を吐き、鼻

から息を吸い込みおなかの横を膨らみます。横腹の膨らみを感じることが出来ますか？また、その際に背中まで膨らむのを感じることが出来ますか？写真①次に、動きのチェックを行います。上体をそらし

「トレーニングらいふ①」(参照)同②)で、どのあたりから背中が反りますか？腰椎の下から立ち上がりアーチが出来ることが理想です。腰椎の上あたりからしか曲がらないケースもよくみられます。同③。

## バランス向上で機能改善



次に、ゆがみチェックをしましょう。前屈チェック(「トレーニングらいふ④」参照)で、最初は足をそろえて行いどこまで曲がるかチェックします。今度は右足を半歩前に出して前屈してみましよう。足をそろえた時と同じだけ曲げることが出来ますか？最後に左を半歩前にして同様に行いましょう。すべてのポジションで曲がりやすさに差がありませんでしたか？足のポジションを変えらることによって硬さがでる方は、身体に偏りがみられることから強化を行うことで疲労がたまりやすかったり、硬くなりやすかったりすることが考えられます。

まずは、柔軟チェックと健康アップ体操で状態を整

えてから(最低限上記のコンディションを整えてから)背筋トレーニングを行います。呼吸のコントロールと適切な可動域の確保とバランスの向上によって、日常生活で背筋の機能改善が出来ることで、強化が行いやすくなります。不安のある方は専門家に相談しましょう。(日暮恭子・ブライトボディアスレチックトレーナー)

健康アップ体操などを「ブライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。  
[http://www.bb1992.com/tra\\_life/index.html](http://www.bb1992.com/tra_life/index.html)