

体を支える体幹の鍛え方を知ろう！

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

さて、今回は体幹に関して発信します！

アスリート以外の私たちにとっても体幹は実は重要だったんです。

■体を内側から支える

そもそも体幹とはどここの部分をいうのでしょうか。

簡単に言うと、腕・脚と首より上を除いた胴体全体を指します。

体幹がしっかりしていると「体がぶれない」という表現から
背筋の周辺と勘違いされがちですがもう少し広い概念を指します。

注目は筋肉です。

特に体の表面ではない、深いところにある体幹深層筋。

これがインナーマッスルやコアと表現されるようになります。

テレビなどではよく耳にしますよね。

体幹深層筋は、文字通り体のやや内側にあり脊椎につながります。

代表的なのが腰にコルセットのように包んで支える腹横筋や、

脊椎ひとつひとつをつなぐ多裂筋です。

■アスリートだけが必要ではない

特に腹横筋は人間の様々な動作を支える縁の下の力持ちです。

例えば、腕や脚を素早く動かすときに、

実は最初に動くのはこの腹横筋です。

腕や肩、脚の筋肉よりほんの一瞬早く動いて腰回りを支えて

体が手の動きにつられてぐらつかないようにする役目があります。

この腹横筋や多裂筋がしっかり働かないと
腰に負荷がかかって腰痛が起きたり、
バランスを崩して転倒しやすくなってしまいます。
アスリート以外の人たちに体幹深層筋が必要になる理由はここです。

■従来の筋トレではほとんど鍛えられない体幹深層筋
驚きのタイトルですね。どうしたら良いのでしょうか・・・。
筋トレでマッチョな体になっても体幹深層筋は弱っている
なんて人も意外に少なくないそうです。

体幹トレーニングというと
よつんばいになって片手片足を上げるポーズを連想しますが、
これは正解でもあり、不正解だそう・・・

～体幹トレーニング～

①腹部引き込み動作（ドロイン）

・骨盤のこりこりしたところから指2本分下へ



さらに指2本分内側へ

ここに指をあて、腹で指を押し返すイメージ。

このときにお腹の中心が出っ張らないように注意（結構難しいです・・・）
慣れると指を当てずにできるようになるそうです。

②トレーニング体位は赤ちゃんの成長する順で

1.あおむけ

腰が自然なカーブを描くよう、丸めたタオルなど入れた状態で

2.横向き

体を少し前傾気味。腕は体の前に持ってくる

3.よつんばい

方の真下に手・腰の真下に膝がくるように顔は下向き

これらの体勢で、指を当てずに①のドロインをする。
そしてこの状態で腹式呼吸していくと
体幹深層筋がしっかりと働くようになるようです。

体の安定感が増すだけでなく、お腹周りを引き締めて姿勢を美しくする効果も期待できるとのこと。

横たわらず、立ったまま、①のドロインが指を使わずできるようになれば、布団の中でも、デスクワーク中でもトレーニングができるようになります。

■高齢者の骨折などの予防にも

高齢者社会の現代において、元気に暮らせる健康寿命をなるべく伸ばしたいものです。

腰痛や膝関節の痛み、転倒による骨折などのケガは高齢者を引きこもりにして、認知症の遠因にもなります。

そうしたケガも体幹深層筋を鍛えることで予防できる面があります。

■ライスアイランドがおすすめする商品

タンパク質が白米の約2倍のオートミールでマッチョな体に！

・milky オートミール

砕いたオートミールですので、柔らかくて食べやすいです。

牛乳、ヨーグルトをさっとかけてそのまま食べられます。

温かいミルクでホットオートミールで体を温めるのも良いですね。

お好み焼きの生地に、小麦粉を使わず本品100%で

しっかりと代用できます！

内容量／500g

・multi オートミール

しっかりとした厚みで主食にも使えるオートミールは

水を加えて電子レンジで2~3分加熱するだけでごはんのようになります。

もっちりと驚く食感で、ごはんの代わりにオムライス、

炒飯などの置き換えとしても使えます。

内容量／500g

・プロテイン強化オートミール

脂肪分を減らした大豆をオートミールにミックス。

大豆効果でたんぱく質を強化したプロテイン商品です。

オートミールを大豆でもっと美味しく、大豆の栄養素を手軽に食べやすくした商品です。

内容量／300g

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

