

# ALPS HEALTH

## 身体を整える コンディショニング

### 体幹が大切な理由

最近「体幹」という言葉をよく聞くようになりまし、同意語でもあるコアという言葉も市民権を得たように思います。運動選手のトレーニングだけでなく、健康づくりにも取り入れられるようになっていきます。

今回はその体幹・コアを「身体を整えるトレーニング（＝コンディショニング）」という立場からそのトレーニングの仕方についてご紹介します。

私はコンディショニングトレーナーとして、この体幹トレーニングを「コアトレ」と称して指導しています。

コアトレの目的を、「身体の軸が安定して、手脚が楽に動くようになる」「深層の筋肉で

あるコアをトレーニングすると表層の筋肉もきちんとトレーニングできる」「コアが使えると疲れづらい身体になる」などと説明をします。

これは体幹が身体の軸として、私たちの身体を支えてくれているからです。

体幹とは「身体の幹」と書きますね。英語ではコア、これは中心、核などと訳され、解剖学的にどの筋肉かというと、背骨まわりの筋肉を言います。

背骨は私たちの身体の中心にあり、姿勢の要と言われています。この背骨こそが人間が2本足で立った時に神様が授けてくださった、中心軸なのです。

脊椎動物はたくさんいますが、2本足で立位姿勢を取りながら、四肢を自在に使い、



有吉与志恵

NPO法人日本体調改善運動普及協会会長

【ありよしよしえ】有吉与志恵メソッド開発者。コンディショニングトレーナー。運動指導30年以上のキャリアを生かし、体調と体型を劇的に改善する「コンディショニングメソッド」を確立。幅広い層へのセルフコンディショニング指導のほか、学校や企業向けの講演や指導者の育成にも情熱を注ぎ、2009年にはNPO法人「日本体調改善運動普及協会（NCA）」を設立。「コンディショニングで日本を元気に！」を掲げ、奔走している。著書は「コアトレベーシックブック」（学研パブリッシング）ほか14冊。一般の方から運動指導者まで、毎日の元気に役立つセミナーや講座を全国各地で開講中！  
NCAサイト <http://www.e-nca.jp/>

身体をコントロールできる動物は人間だけなのです。この背骨全体を眺めるとS字のカーブを描いています。このS字カーブは、身体にかかるショックを吸収するのに役立つことで、生理的なS字湾曲、生理的湾曲と示されます。

この湾曲こそが、重力と上手く付き合うためのものなのです。クッションになるという役割も大切ですが、様々に動く際に、軸になるということが、重力との関係づくりで注目をしたい点です。

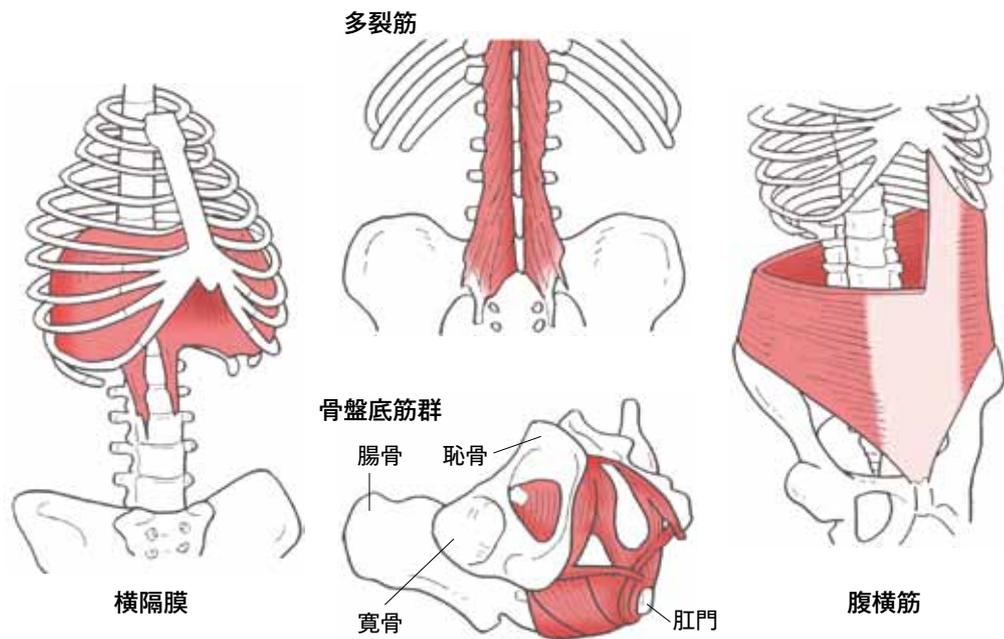
この背骨が重力と上手く付き合いながら、動作をコントロールしているのです。

その背骨のS字湾曲を支える筋肉が体幹の深層筋です。

**体幹の筋肉**

身体の一帯奥にある体幹の筋肉は、「腹横筋・多裂筋・骨盤底筋群・横隔膜」の4つの筋肉です(図1)。これがコア(「ユニット」と言われる軸を支える筋肉です。その仕組みは、私たちが身体を動かそうとする時、お腹の一番奥にあり、内臓を包

図1 コアの4つの筋肉



む腹膜の上に、腹巻の様にある筋肉、腹横筋が筋肉の中で一番早く収縮を起こして、腹圧をあげ内臓にかかる負担を減らします。それと同時に多裂筋・骨盤底筋群が反応するのです。多裂筋という筋肉は背骨1本1本の間の距離間隔を保つように働き、骨盤底筋群は骨盤がぐらつかないように支えるのです。これでこれらの筋肉は、丁度、帯や腹巻を巻いているようなイメージで、天然コルセットとも言われています。

これら身体の幹が安定して、手脚が自由に動けるようになるのが体幹の仕組みです。これらの筋肉を呼吸で正しく働くようにするというのが、コンディショニングです。

呼吸には、腹横筋 ↓ 横隔膜の運動を導き、結果、多裂筋、骨盤底筋群の収縮を引き出し、姿勢を安定させるのに働くという仕組みが私たちにはあるのです。これが天然コルセットと言われるゆえんです。

コアの筋肉たちはとても奥深くにあり、意図した動き、意図した緊張、張力を発揮するように導くことはなかなか難しい深層筋です。しかし、呼吸はコントロールできる動作であり、呼吸を意識的に正しい姿勢で行うことで、これら怠慢になった筋肉を活性化させることができます。

この正しい呼吸が体幹トレーニングの入り口です。

「呼吸はすべての動作の要である」といっても過言ではありません。力を入れようとして無意識に呼吸を止め

てしまうと、身体中の筋肉は緊張してしまい力が生じて、力が入りにくいのです。また、呼吸が浅いと、背中が緊張をして、動きを制限してしまいます。呼吸で筋肉の状態が変わるのです。

運動選手たちは、試合の前に無意識に呼吸をコントロールしています。深呼吸をして心を落ち着けます。息を大きく吐いたりするのは、身体をコントロールしたいという無意識の動作、こうすることで軸が整うことを感覚的に知っているからです。

その呼吸のメカニズムを知ること、呼吸をイメージできるようになる、そして呼吸をコントロールすることで様々な「いい状態」が手に入ります。

現在、この呼吸で使われる筋肉をエコーで観察して、どんなふうに筋肉が変化するかをみていきます。呼吸を正しく行くと腹巻状の筋肉、腹横筋は厚くなり、腹囲は2cm縮みます。これが軸の安定する筋肉の仕組みです。

**あなたの呼吸をモニタリング  
こんなこと思い当りませんか？**

自分は呼吸をきちんとできている？ そんなふうに考えたことはないかもしれませんね。産まれた瞬間から無意識に行っている呼吸は、その後、誰からも習ってこなかったのですから当然です。

次のチェックリストを使って、日々の生活習慣の中からあなたの呼吸の癖を探っていき

ましょう。1つでも当てはまれば、体幹の筋肉が上手く働いていないことの現れです。呼吸の改善をしましょう。

- 猫背、反り腰など姿勢があまり良くない
- 背中、首、肩がこり、頭痛がすることもある

- 朝、起きるのが辛い・夜中によく目が覚めてしまう

- 1日中、パソコンの前にいることが多い

- 重たいバックを持ち歩く

- 肌の色艶が悪くなった・皮膚が乾燥する

- 身体がダルい日が続いている

- 起きる時間、寝る時間が決まっておらず不規則だ

- 集中力が長く続かないなあと感じる

- すぐにイライラしたり、クヨクヨしたり精神的に安定していない

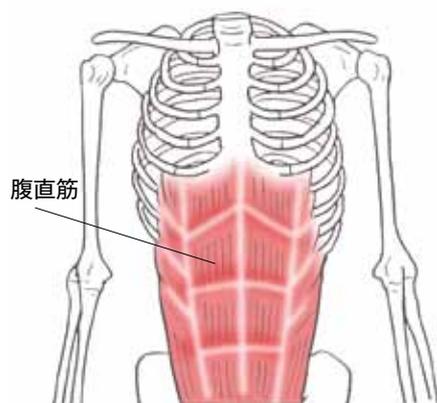
### 体幹トレーニングの実際

体幹のトレーニングの入り口は呼吸です。まずは呼吸を解説しましょう。

#### 【息を吸う】

息を吸うと、横隔膜が収縮します。落下傘状のこの筋肉が引き下がり、肋骨が広がります。息が肺に入ってきます。この時には、お腹は横に広がるのが正しい動きです。お腹が、前だけに膨らむ呼吸は、腹直筋という筋肉だけを使っている可能性が高く、正しい呼吸ではありません(図2)。

図2



\*深くゆつくりと息を吸い込んでいくと、胸は上へ、お腹は横へ広がっていくイメージ

#### 【息を吐く】

息を吐く時には、横隔膜が元に戻り、上にあがると、肋骨の間が弛緩して、息が出るのです。この時には、肋骨の下部が、お腹に引き込まれるような、斜め下に動きます。お腹の横が中央に集まり、お腹は小さくなります。へこむというイメージは、お腹の前、おへそが奥に入り込む感じですが、そこを先に感じて動かすと、腹横筋が働きません。

呼吸のトレーニングは、徹底的にこのお腹の横が動くようにトレーニングします。

\*息を吐くと肋骨がやや引き下がり、お腹は中央へ集まってくるイメージ

コンディショニングで動かしたい筋肉は「腹横筋」です。ここをしっかり使えることが体幹のトレーニングなのです。

腹横筋が使えるようになると、身体の軸

が自然と安定します。腹横筋の働きが上手く、正確に動くようになると、身体は安定して、姿勢が良くなり、代謝はあがり、お腹まわりもタイトになるといいことづくめがある筋肉です。

始めは動きが悪くても、手で腹横筋を触りながら行っていくと、次第に動くようになってきます。息を吐く時、腹横筋は、お腹の中央から後ろに向かって滑りこむ動きをしますから、手を後ろに少し動かします。

#### ■アブレス

##### ：息を吐くことに意識を傾ける

腹横筋が動くようになるトレーニングです。息を吐くことに意識をむけます。

準備・まず呼吸をする姿勢を取ります。

腹横筋に手を添え息を軽く、また意識的に何度か吐きます(図3)。

一度全部吐いたら、ゆつくりと呼吸を繰り返しましょう。

息を吸った時にお腹を横に膨らませます。

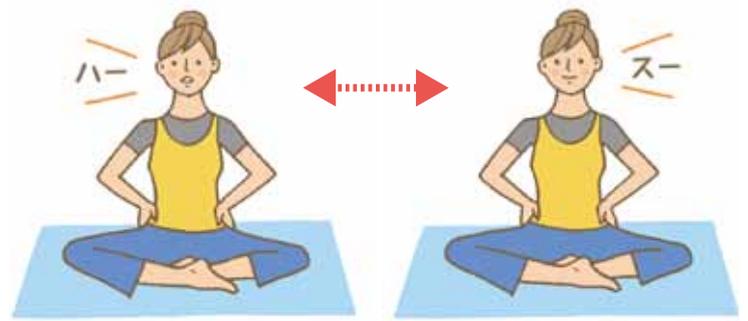
手でサポートしながら、息を吐き、お腹を背中側へ、巻き込むように縮めます。

息を吸う時にお腹が横へ、背中の方も横に広がる感覚を確認していきましょう。

息を吐いた時は、お腹が身体の中心部(内臓側へ)縮んでいく意識です。

ゆつくりと行うことで、副交感神経が優位になる腹式呼吸です。

図3 アブプレス



骨盤底筋群は脚がしっかりと閉じられていれば、信号が入ります。

多裂筋には、寝ていると、呼吸のたびに床に背中がついていくことで、信号が伝わりますし、座っている場合は、背骨の間が開いて、背すじが伸びるようなイメージです。

回数は決まっていませんが、最初は10秒間で1回の呼吸。慣れてきたら、15秒で1回、20秒で1回と時間を長くしていきます。また、吸う時間よりも吐く時間を長くするように心がけます。

■ ストロングプレス

…お腹をえぐるような意識で、体幹トレーニングの強化バージョンです。

図4 ストロングプレス



これは腹横筋の強化と共に、腹筋全体で腹圧をあげ、姿勢を安定させます。強制的に息を「ハッハッハッハッ」と小刻みに、吐き出す呼吸法です。

準備…まず呼吸をする姿勢を取ります。腹横筋に手を添え、息を軽く、また意識的に何度か吐きます(図4)。

アブプレスを何度か繰り返します。

腹横筋が動いてきたら、息を吐く時に「ハッハッハッ」と5回程度続けて吐きます。

最初は、60〜70%を吐き、徐々に100%全部吐くようにします。そうすることで、腹筋全体が刺激されます。腹横筋に当てた手も、強く押し込むように意識します。

回数は1回に30回程(5回吐くこと×30)これくらい繰り返すとお腹は随分と引き締まり感が増してきます(図5)。

図5 ストロングプレスの効果

計測場所：腹横筋  
ストロングプレス前



ストロングプレス後  
腹横筋は6mm厚くなり、  
腹囲は2cm減



写真提供：高桑整形外科永山クリニック 高桑昌幸

早く行うことで、交感神経が優位になる呼吸です。身体もあたたかくなります。ここから「コアトレ」と言われる、体幹トレーニングです。

■ アブプレップ(図6)

フォーム…床に背すじを伸ばして座り、脚を三角に立て、揃えます。

コンディショニング…息を吐きながら、身体をゆっくり後ろへ傾けます。この時、お腹をへこませるように倒します。お腹に負荷がかかったところでストロングプレスを繰り返

図6 アブブレップ



します。

イメージは、お腹をえぐるようにします。

腹直筋はみぞおちから恥骨についている筋肉です。収縮するとお腹はへこみます。腹筋を行う時に、お腹が膨らめたり、脚に胴体を近づけるとい意識を持つと、違う筋肉が使われます。

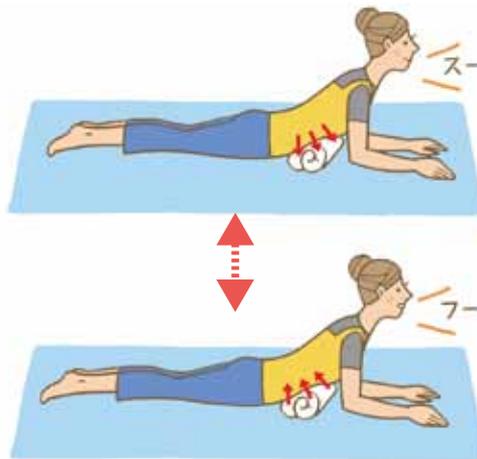
またこの時に、股関節、腿の前、首などがつらくなる姿勢は、コアのトレーニングになっていません。角度を浅くして、お腹だけに意識を集めましょう。

■うつ伏せ呼吸 (図7)

フォーム…うつ伏せに寝る際に、お腹にタオルを丸めていれます。これは腰が反りすぎないように、腹圧を高めるためです。身体を起こすように頭をあげます。

コンディショニング…息を吐いた時に、丸

図7 うつ伏せ呼吸



めたタオルからお腹が離れるように、おへそを押しこむように呼吸します。

その時、背骨1本1本を引き離すように身体を起こします。

息を吸う時には、お腹が横に広がるようにして、お腹でタオルを圧します。

最初はアブブレス、腹横筋が動いたら、ストロングブレスで行います。できるようなったら、片腕を持ち上げてみましょう。腕を動かしても背中が動かないように行います。

■ヒップブリッジ (図8)

フォーム…仰向けに寝て、首下にタオルを丸めていれます。お尻を持ち上げるように背中が一直線になるようにします。手は腹横筋に当てておきます。

コンディショニング…この形で呼吸を繰り返

図8 ヒップブリッジ



返します。最初はアブブレスで行い、腹横筋が動いたらストロングブレスで行います。できるようになったら、片脚を持ち上げてみましょう。背中の変化がないように行います。

体幹のトレーニングは、腹筋・背筋のトレーニングと違っていても多くあります。もちろんそれも体幹のトレーニングにはなりませんが、この呼吸とともに行うことが一番のトレーニングだということを忘れないでほしいと思います。

またトレーニングは力んで行うのではなく、動かしたい、効かせたい筋肉を意識するとともに、呼吸でフォームを安定させながら行うことで、軸が安定して、身体に負担がかかるとなく、トレーニング効果が上がります。