

TUコンディショニング レター

Vol.6

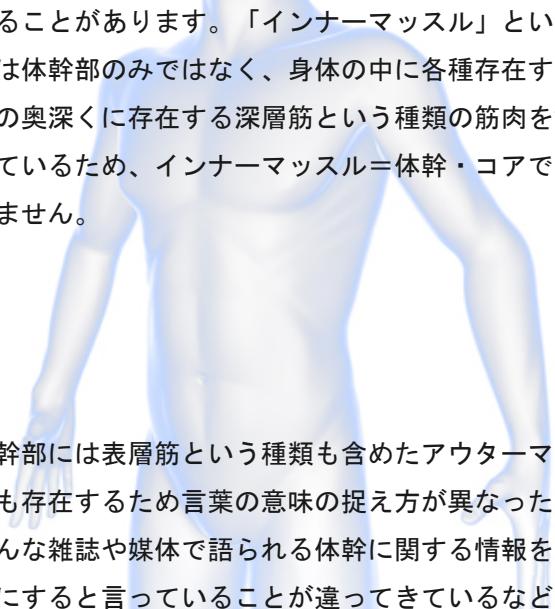
2015年09月号

徹底解説!! 「体幹」に関するあれこれ紹介します!!第一弾!!

数年前からフィットネス業界、スポーツ業界、ダイエットに関する美容業界に至るまで多くの媒体やメディアにて「体幹」というワードがよく見られるようになってきました。読んで字のごとく「体幹」とは身体の幹、胴体部分を意味する言葉として捉えられています。他の呼び名としては「コア」や「インナーマッスル」などと呼ばれることもありますが言葉の定義があいまいで掲載される場所や語り手の捉え方によって微妙に変わってきます。

まず、「体幹」とは部位を示す言葉のため腹部周辺(特に腹筋や背筋部)を示すことが多いですが解剖学的には胸や背中(股関節を含むこともある)を含めた『頭・両手・両脚を除いた胴体部分』を意味します。「コア」という言葉には「核」という意味が含まれているため上記の胸や背中、股関節を除外して表現して

いることがあります。「インナーマッスル」という言葉は体幹部のみではなく、身体の中に各種存在する身体の奥深くに存在する深層筋という種類の筋肉を意味しているため、インナーマッスル=体幹・コアではありません。



体幹部には表層筋という種類も含めたアウターマッスルも存在するため言葉の意味の捉え方が異なったまま色々な雑誌や媒体で語られる体幹に関する情報を鵜呑みにすると言っていることが違ってきているなどということが発生してしまうため、注意しなければいけません。

これは体幹トレーニング?その①

この種目は「体幹」部のトレーニングではありますが、表層の腹直筋への要素が高いためインナーマッスルのトレーニングとはいえないません。



アブドミナルクランチ

これは体幹トレーニング?その②

この種目も「体幹」部のトレーニングですが、上記とは違い腹横筋などを含めた深層筋への要素が強いためインナーマッスルのトレーニングといえます。



プローン
スタビライゼーション

トレーニングモデル：伊藤 龍平コーチ

じゃあどっちのトレーニングがいいの?

どちらがいいではなくどちらも得られる効果が違います。その①は表層筋強化のため、パワーを出すためやボディメイクに効果的です。その②は深層筋強化のため姿勢を崩さないために行ったり腰痛予防のために行ったりなどの目的で行うことが多いです。

自分は何のトレーニングしたらいいの? と思った方へ

自分にあったトレーニングを見つけることが大切です。他の人が行って効果が出たトレーニングが自分に合っていないこともあります。皆様それぞれ持っている身体は違うので自分がその時得たい効果を得られるトレーニングを選択できると良いと思います。

次回も体幹について特集しますのでお楽しみに!!

発行：クラブユニバース西国分寺
公式Facebook→<https://www.facebook.com/CUnishikokubunji>

公式Facebook QRコードはコチラから!!→

