

我孫子市民体育館 健康豆知識 2023/2

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
インナーマッスルって知っていますか？スポーツやトレーニングをしている人は聞いたことがあると思います。身体の機能を高めたり、怪我の予防や改善にも効果抜群のインナーマッスルトレーニング。
今回は『インナーマッスル』についての豆知識を紹介します。



インナーマッスルとアウターマッスル

インナーマッスルは身体の深いところにある深層筋と言われる筋肉で身体全体に広がっていますが、特に体幹(胴体)に多くあります。「**バランスは体幹が大事**」といいますが(聞いたことありますか?)これは主にインナーマッスルのことです。役割としては関節や内臓を安定させることです。このインナーマッスルに対してアウターマッスルがあります。立ったり座ったりの日常動作やトレーニングなどで重たい物を持って動かす筋肉です。この筋肉は**強い力を出せるけど、その分すぐに疲れてしまいます**。



そこで活躍するのがインナーマッスル! エネルギー消費が少なく、アウターマッスルをサポートします。
また、**四十肩**や**五十肩**などと呼ばれている肩の痛み。これはインナーマッスルが硬くなっている可能性があります。関節が安定しなかったり、硬くなっているので肩の負担が大きくなって動かしにくくなります。
そこで今回は肩回りと体幹のインナーマッスルを動かしやすい、簡単・短時間トレーニングを紹介します。



やってみよう! インナーマッスルトレーニング!

肩のインナーマッスル(ローテーターカフ): 肩関節が安定して運動能力が上がり、肩の痛みや怪我を防ぎます。

- ① 横向きに寝て、ひじを直角に曲げ手の平を頭側に向ける。
- ② ひじが身体から離れないように、脇をしめたまま肘を起点に外側に開く。

回数は**100回程度**。
少し早めに動かすので、**1分くらいで終わります**。



お腹のインナーマッスル(腹横筋): お腹の奥底にある筋肉。コルセットのような役割でぽっこりお腹や姿勢の改善に◎

- ① お腹をへこませて、胸を膨らませながら3秒で鼻から息を吸います。
- ② 7秒かけて口から息を吐きながらさらにお腹をへこませましょう。

息を吸うときに腰が反らないように注意しましょう。
回数は**10回! 1分40秒で終わります**。



トレーニング自体はそこまできつくはありません。肩やおなかの奥がじわあ〜っときつく温かくなる感じがあれば大成功!
毎日がんばれば肩が楽になり、お腹周りはダイエットや腰痛改善にもなりますよ! 他にはバランストレーニングがおすすめ!
インナーマッスルは体を安定させる役割があるので、バランスボールに座るだけでもOKです!



まとめ

インナーマッスルの役割やトレーニング方法はいかがでしたか?最後にどんな効果があるかをまとめてみました!
インナーマッスルのトレーニングを取り入れて、理想の身体を手に入れましょう!もちろんアウターマッスルも忘れずに!

- ① 動きが良くなり疲れにくくなる。
- ② 伸縮性が高まり怪我の予防・改善。
- ③ 体幹が安定して姿勢改善。
- ④ バランス力向上。
- ⑤ スポーツ・競技力向上。
- ⑥ ダイエット効果。



他にもインナーマッスルトレーニングを知りたいという人は、気軽にトレーナーにお声かけください!
ご案内します!

