

## 「体幹」と「インナーマッスル」とは?違いや働き方、鍛えるメリットについて

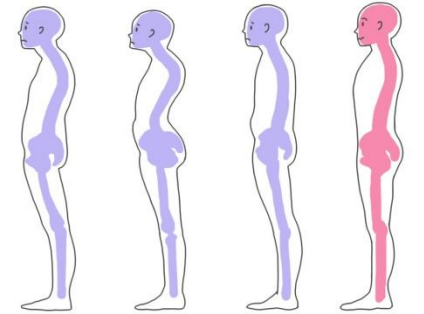
最近、スポーツ選手以外にも体幹トレーニングやインナーマッスルを鍛えようなど『体幹』『インナーマッスル』という言葉が認知されるようになってきました。ですが、そもそもこのふたつはどこのことなのか。体幹とインナーマッスルの違いや詳しい場所、どんな働きをしているのかについてご紹介していきます。少しでも体幹トレーニングを続ける意欲が出てもらえると幸いです。

### インナーマッスルと体幹の違い

ダイエットやトレーニングをしている人なら「体幹を鍛える」という言葉を聞いたことはないでしょうか?この言葉と「インナーマッスルを鍛える」は似たような意味だと思われがちですが、実は別物です。

「体幹」・・・胴体部分を指す言葉（体幹筋） 「インナーマッスル」・・・身体の奥深くにある筋肉（深層筋）

簡単にご説明しましたが、それぞれの詳しい内容については、次項から解説していきます。



### 体幹

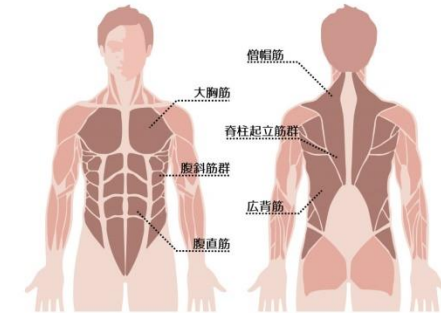
体幹とは、人間のからだの頭と四肢（手足）を除いた部分つまり胴体のことを指します。また鍛えるのは筋肉なので、世間的に体幹トレーニングといわれるときの体幹は体幹筋のことです。体幹筋も複数の筋肉をまとめた総称なので、どんな筋肉があるかご紹介します。

1. 前体幹筋：腹筋（腹直筋）、腹斜筋、大胸筋など。からだの前面にあります。
2. 後体幹筋：広背筋、脊柱起立筋、僧帽筋など。からだの後面にあります。

### 体幹を鍛えるメリット

体幹の筋肉を鍛え強化することで、姿勢を楽に保つことができ、関節へのストレスを軽減することができます。

- ・スポーツでのパフォーマンスの向上
  - ・日常生活での転倒やケガの予防
  - ・腰痛の改善
  - ・基礎代謝の改善（ダイエット）
- などの効果が期待できます。



### インナーマッスル

インナーマッスルとは身体の深いところに位置する筋肉で深層筋のことを指します。 インナーマッスルに対してアウトマッスルは、身体の表面に位置する筋肉のことを指し、表層筋のことを指します。 インナーマッスルは体幹筋のことだと思われがちですが、からだの奥深くの筋肉の総称なので上肢や下肢にも存在しています。深層筋は鍛えてもあまり太くならない赤筋の割合、表層筋は鍛えると太くなる白筋の割合が多い傾向があります。

1. 体幹にあるインナーマッスル：腹横筋、多裂筋、横隔膜、骨盤底筋群などのインナーユニット。
2. 肩関節にあるインナーマッスル：肩甲下筋、棘上筋、棘下筋、小円筋（4つあわせて回旋筋腱板やローテーターカフと呼ばれます）
3. 股関節にあるインナーマッスル：梨状筋、外閉鎖筋、内閉鎖筋、上双子筋、下双子筋、大腿方形筋（6つあわせて深層外旋六筋と呼ばれます）と小殿筋、腸腰筋など

アウトマッスルはからだの浅いところにあり、上腕二頭筋や大腿四頭筋、体幹筋などが挙げられます。腕を曲げたり、脚を伸ばしたりと動作時に使われる筋肉で、カゴびのように形状や使っているのが目に見えて分かるのが特徴です。またインナーマッスルは身体の深いところにあり、見た目で動きなどは分かりません。主に関節の安定や内臓の安定に働き、動作時にもアウトマッスルとともに働いて、姿勢の保持や動作のサポート、内臓の正しい動きを促すために作用しています。

### インナーマッスルを鍛えるメリット

インナーマッスルを鍛えると関節や骨格、内臓などを正常な位置に安定させることができます。 ・腰痛・肩こりの改善 ・運動能力の向上 ・ケガの予防 ・スタイルが良く見える などのような効果が期待できます。

体幹とは世間的には腹筋など体幹筋のことを指しますが、骨盤 LABO ではインナーマッスルのことを分かりやすく説明するために使っております。インナーマッスルは正しい姿勢を維持するには欠かせない筋肉です。しかし意識的にトレーニングしないと鍛えにくい筋肉でもあるので日々の地道な努力が必要です。骨盤 LABO では『複合高周波治療器』を使用し、低周波治療器では届かない奥深くにあるインナーマッスルを鍛えられる最新機械もあり、腰椎分離症・すべり症の症状で運動制限がある選手にも役立っています。安静だけが治療ではないので早期回復を望む選手は一度ご相談ください。

体幹トレーニングのような地味なトレーニングをできる選手が最後に勝つと信じてます。毎日やる。やったら変わる、やれ！！

