

Q.コアトレーニングの『コア』とは何ですか？

”コア(Core)”という言葉は”物事の核心”と直訳されます。

人間では身体を中心部を意味しており、解剖学的にはインナーユニットと呼ばれる『腹横筋、横隔膜、多裂筋、骨盤底筋群』という背骨から骨盤周囲にある深層筋群のことを指しています。コアが安定すると姿勢、動作、軸が安定し、効率の良い動きにつながります。

コアの役割

*腹圧を高め、内臓や姿勢を安定させ脊柱周りの単関節筋の動きを安定させ、
四肢が自由に動くのをサポートする
トレーニングを行なうことで・・・



*重心が安定し、効率の良い動きができるようになり、ケガの予防にもなる

【脊柱】



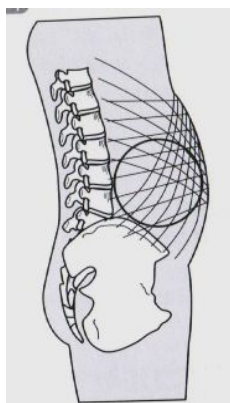
コアの土台は脊柱です。脊柱は私達の体の中心にあり、姿勢の要です。脊柱は横からみると、生理的彎曲と呼ばれるS字カーブをしており、このカーブが走ったり、ジャンプをした際の衝撃を分散させる役割を担っています。四肢の動きを支えているのが脊柱だとすると、どんなフォームのときにもこの軸がしっかりしていないと、効率のよい動きや、スムーズな力の伝達にはつながりません。

その動きを支えているのが、インナーユニットである筋群です。

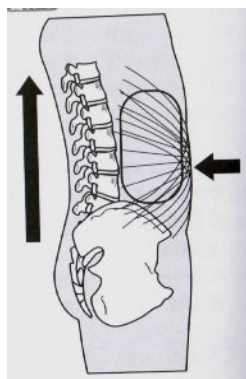
【インナーユニット】

インナーユニットである『腹横筋、横隔膜、多裂筋、骨盤底筋群』は腹腔を形成しており内臓を保護し、姿勢を安定させるため常に一定の圧をかけています。それが腹圧です。

腹圧によって内臓の位置を安定させて、脊柱の生理的彎曲を維持しています。

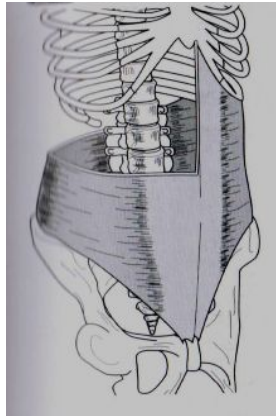


腹圧が抜けている状態。
脊柱や骨盤が不安定になる



腹圧があがっている状態。
脊柱・骨盤が固定されている

《腹横筋》



腹横筋はお腹を包むように一番奥に位置しています。

〈腹横筋の働き〉

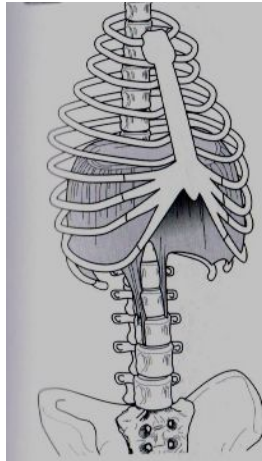
○呼吸の時に横隔膜と連動し動く

○腹圧をあげる

私たちが体を動かそうとすると、筋肉の中で一番早く収縮を起こし、腹圧を高め、脊柱を支えて動作を安定させようとしています。

腹横筋は横隔膜とつながっています。

《横隔膜》



横隔膜は胸郭と腹腔の間に位置しています。

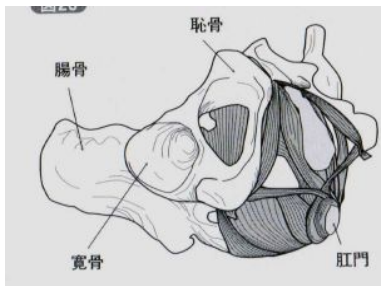
横隔膜は腹横筋と共同して働き、胸郭と腹腔圧のコントロールしている筋肉です。息を吸うと中心は下方に下がり、胸郭が広がり息を吐くと上方に上がりま

す。

〈横隔膜の働き〉
○呼吸、発声、咳、排便などの様々な機能に影響

呼吸を意図的に行うことで、腹横筋→横隔膜の連動を導き、多裂筋、骨盤底筋群の収縮を引き出し、姿勢を安定させる役割を担っています。

《骨盤底筋》



骨盤底筋群は骨盤を下からハンモック状に支えており、恥骨から仙骨に付着しています。

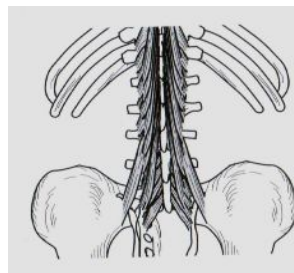
〈骨盤底筋群の働き〉

○下部の腹腔に影響を与える

腹横筋とほぼ同時に収縮して骨盤を安定させる作用があります。

ちょうど下から蓋をしているイメージで腹腔の容積の変化を保つのに働きます。

《多裂筋》



多裂筋は背骨の横と中央にある突起のような骨をまたいで斜めに付着しています。背骨全体にVの字で細かく位置しています。仙骨にもつながっています。

〈多裂筋の働き〉

○脊柱全体を支える

安定筋としての役割は、腹横筋と同時に働くと垂直方向に体を持ち上げるような働きがあり、腹横筋とほぼ同時に収縮します。また、腰椎の伸展と回旋時に働きます。

以上のようにコアは脊柱・骨盤周囲の深層にある筋群だと言うことがわかっていただけたかと思います。

もちろん、この筋群だけが働いていても体は動きません。深層の筋群がしっかりと、脊柱・骨盤を支えることによって、表層の大筋群が働き、効率の良い動きができるようになります。

また、脊柱の生理的彎曲が崩れている状態(姿勢が悪い状態)では、深層の筋群も効率よく働けないので、同時にその姿勢に関わってくる関節の可動性や、筋肉の柔軟性が必要になってきます。

皆さんのプログラム内にも、姿勢に関係する関節の可動性を改善させるエクササイズと、コアを安定させるエクササイズが組み込まれているかと思いますが。このエクササイズはどこを意識したらいいの?など、疑問に思った際は、是非スタッフにお尋ねください!

【参考文献】

有吉与志患著『コアトレ』ベースボールマガジン社