



前回の背筋の「固定力」はいかがでしたか？ 今回は背筋の「バランス」についてです。

背筋は姿勢保持の筋肉として固定力に注目されますが、実はさまざまな動きをサポートしています。解剖レベルで見ると背筋は多くの筋肉によって構成され、様々な方向に動きをサポートすることが出来ているのです。偏った使い方は、固定力が低下するばかりでなく、動きにも影響を及ぼします。

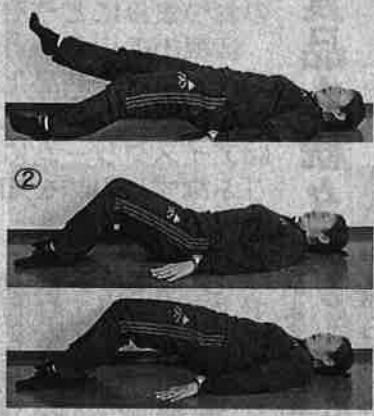
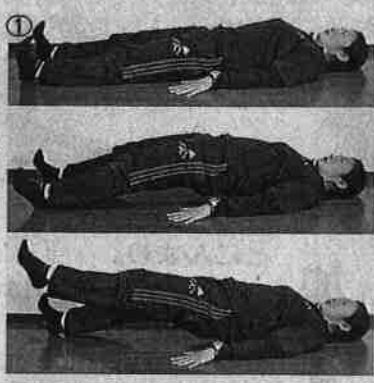
また長期的に偏った使い方をする事で左右差やゆ

## 背筋の「バランス」

### 日常の姿勢から体幹意識

肩幅に開きます。その姿勢のまま両肩と両かかとを軸にして上体を持ち上げブリッジします。次に姿勢を保ったまま右足を挙げて3点尻やハムストリングス(も

よく安定した姿勢で背筋をトレーニングすることが重要です。では、早速チェックしてみましよう。あおむけに寝ます。足を



る場合には、膝を軽く曲げた状態でいきましょう。また、ブリッジをした際にアライメントが崩れる人は、足をそろえた状態から片足を持ち上げてみましょう。そろえても出来ない場合は、足を組んだ状態から行います。前回お伝えしたように、近年の子供たちに背筋力の向上がみられる一方、スポーツ選手は背筋群のバランスの悪さと筋持久力の低下がみられます。この連載の第4〜24回の柔軟性や身体バランスのチェックで基礎体力づくりから取り組みましよう。

業を受けていたり立って話を聞いていたりしませんか？ 日常生活の姿勢の見直しや立ち居振舞いの改善が、ナンバーワンの背筋の強化方法です。日常生活での姿勢から体幹を意識し強化をしましょう。不安のある方は専門家に相談しましょう。

偏った姿勢で授

健康アップ体操などを「ブライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。  
[http://www.bb1992.com/tra\\_life/index.html](http://www.bb1992.com/tra_life/index.html)

(日暮恭子・ブライトボディ アスレチックトレーナー)