



前回の「寝返りの体操③」はいかがでしたか？ 今回は呼吸と体幹についてです。この連載の第32回でも、腹式呼吸について少しご紹介しました。呼吸で重要な機能の一つは横隔膜の動きです。横隔膜はドーム状の薄い膜の筋肉で、特に息を吸い込む時に最も重要とされています。呼吸は横隔膜が収縮し下がり肋骨が広がって肺が膨らみ（息を吸う）、横隔膜がゆるんで上に戻ると肺の胸壁の弾性で空気が肺から押し出される（息を吐く）、という動きです。

## 呼吸と体幹

### 横隔膜の姿勢保持機能チエツク



腹式呼吸の時に下腹部が膨らむのは、横隔膜が内蔵を下へ押し下げている為です。では「横隔膜テスト」を行ってみましょう。おへその下の腹圧を上げるのと合わせて、脇腹も腹圧を上げられるようにしましょう。



「腹圧テスト」 ペアまたは自分で両サイドの肋骨の下の脇腹に手を置きまします。その状態で、呼吸をして一度息を吐き切ったところで、触っている指を横へ

押し出すようにして息を吸い込みます。左右差なく、押さえている手に力強く脇腹が広がるのが感じられませんか？ 背中が反ったり、肩が拳がったりしないようにして行ってください。写真



真①。チエツクとしてはおなかへこまないように行い、横隔膜が下がり胸郭が広がることが理想です。同②。いかがでしたか？ 今回の腹圧テストで、腹部全方向に腹圧がかかり、脇腹に置いた手が外へ押し出されるのを感じられましたか？ このテストでは、横隔膜の姿勢保持の機能をチエツクします。横隔膜だけでなく背筋、殿筋とともに腹壁の筋との協調運動によって、腹部の調整力を高め、腰を安定させ負担を軽減させます。腹圧テストと改善の前後に前屈、後屈のチエツクを行いましょう。腹圧の機能がアクティ

化すると柔軟性が向上し力も入りやすくなり、動きがスムーズに行えるようになります。同③。

前回までご紹介した「寝返り」を、腰を反ったりひねったりせず行うためには、この腹部の機能が重要になります。体幹部の安定感、アスリートであればよりよいパフォーマンスを生み出し、一般の人にも生活のしやすい安定した動きにつなげます。

呼吸は通常、無意識に行われているのですが、意識して行い呼吸の改善からアクティブ化を目指しましょう。身体に問題のある人は専門家に相談してから行ってください。

（日暮恭子・フライトボ ディアスレチックトレーナー）