



月刊 部員新聞

2010年4月
第52号

編集・発行 Unit

なぜ腹筋をするのか

私も学生の頃は、補強という名でよく行っていました。今でも何百回と行っている話をよく聞きます。ほかの部分のトレーニングは何百回も行わないのに、なぜそんなに腹筋だけが行われているのでしょうか。

腹筋とは

腹部には表層から前部に腹直筋、側部に外腹斜筋、内腹斜筋、腹横筋、そして後部に、腰方形筋が存在します。

後部は固有背筋や、広背筋、大腰筋などの筋もありますが、側面及び前面部には前述した筋しか存在しません。

しかも一般的に腹筋といった場合には、腹直筋のみを指す場合が多いのではないのでしょうか。見た目にも分かりやすく、割れている腹直筋は鍛えられている肉体の象徴でもあります。

しかしスポーツで必要とされているものは、見た目ではなく、その機能にあります。腹筋が割れるということとは、体表にある脂肪層も薄く、腹直筋自体が肥大したということになります。それだけでは本来の機能を発揮することはできません。

様々なトレーニングを積んで競技力が上がった結果、腹筋が割れているのであって、腹筋が割れたからといって必ずしも競技力が上がるわけではありません。

なぜ必要か。

確かに腹部後部には大筋群があるため、筋のバランスをとる意味で前部の腹直筋を鍛えることは大切です。しかしそれだけでは実は不十分なのです。

四角い筒を思い浮かべてください。前面と後面が鉄板、側面が紙でできた筒の強度は十分でしょうか。少しの力でも側面から力が逃げ、つぶれてしまいますよ。

実際の体ではつぶれることはありませんが、スポーツの場面において力が逃げることは非常に不利になります。そしてそれが原因で勝利を逃すことも十分考えられます。力を逃がさずに腹部を含めた体幹部を安定させることは、それだけ効率の良く体を使うことにつながり、技術力の向上にもつながるのです。

クランチでいいのか

腹筋を鍛えるといっただけにまず思い浮かぶときにまず思い浮かぶ

べるのは、クランチではないでしょうか。仰向けで膝を90度に曲げた状態から、上半身を起し、膝に胸を付ける。

実はこの動きは腹直筋だけの動きではありません。腹直筋の起始停止を考えてみれば、この動作はできないのです。大腰筋や腸骨筋の働きで骨盤を起しているのです。

また腹直筋に対するの負荷は、上体を起こしてゆくに比べて、徐々に軽くなっています。

これでは腹直筋に十分な刺激を与えることが難しくなってしまう。

腹部の安定性

前面だけではなく、側面も同様にしてしっかりとトレーニングを行ってゆかなければ、腹部の安定性を獲得することはできません。

この腹部を含めて体幹が安定することによって、四肢のトレーニング効果が生まれてくるのです。つまり四肢のトレーニングを行う際にも、体幹部の安定性を意識して行わなければならないということです。

体幹だけ、四肢だけというトレーニングでは全体としての協調性が失われ、トレーニングをしても競技力の向上につながらない残念なことになってしまいます。

単発より継続

腰痛を持っている人は必ずといっていいほど、腹筋をするようにとの

指示が出されます。その指示を守ることが、その筋力を使つてどのような姿勢を作るかということも考えなければ、腰痛は改善してゆきません。

腹筋をするときだけ意識するのではなく、普段から意識することが大切なのです。

目的の明確化

もちろん全く行わないよりも、少しでも行つた方が競技力の向上には寄与するでしょう。しかしせっかく行うのであれば、それが何を意味しているのか、なぜ行わなければならないのかを考え、効率良く行うことが、体力の向上、ひいては競技力の向上への近道なのではないでしょうか。

筋名称	起始	停止
腹直筋	剣上突起 第5～7肋軟骨	恥骨 恥骨結合
外腹斜筋	第5～12肋骨外面	腸骨 単径靭帯 腹直筋鞘前葉
内腹斜筋	腸骨筋膜 腸骨稜 腰筋膜	第10～12肋骨 腹直筋鞘
腹横筋	第7～12肋軟骨 腰筋膜 腸骨稜 単径靭帯	剣上突起 白線 恥骨
腰方形筋	腸骨 腸腰靭帯	第12肋骨 第1～4腰椎横突起

Unit 代表 澤野 博 (さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部員となって競技者を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のフィジカルコーチ。NSCA CSCS、JADA DCOなども保有。
ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。
0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または sawano@team-unit.com