



痩せてもクビレはつくれない

～腹斜筋トレーニングのすゝめ～

■ 痩せるのは大変. ついつい…

夏が本格的になると服装も肌の露出が多くなり、同時に気になり始めるのが体型ではないでしょうか。特にお腹まわりの肉がポッコリと出ているのは、薄着だとそれなりに目立ちます。

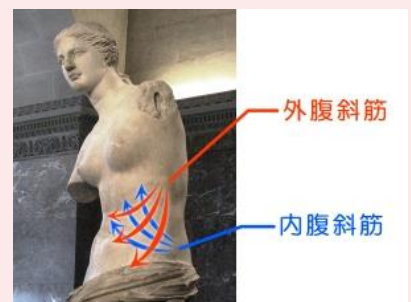
そうなるとダイエットしてみようかなあなんて気持ちになりますが、カロリー計算や栄養バランス管理は何かと面倒くさそうですし、かといってジョギングなど有酸素運動で脂肪を減らすのはもっと大変そう…。結局「このままじゃまずいなあ…」と思いつつも腰が重くなってしまいますね。



■ クビレをつくる筋肉

ですから今回は、もう少し簡単に見た目に効果のある方法を紹介합니다。実は“クビレをつくる筋肉”というものがあり、そのトレーニング方法です。

クビレを形作っているのは“内腹斜筋”と“外腹斜筋”という2つの筋肉で、内腹斜筋は骨盤の横から胸郭(肋骨)の前に向かって走り、外腹斜筋は胸郭の横から骨盤の前に向かって走っています。つまりお互いが交差する位置関係になっているわけです。



この2つの筋肉に力が入り筋繊維が収縮すると、あたかもスニーカーやコルセットを締め上げるように、腰部が細くしぼりこまれていきます。これがクビレの正体です。

■ 痩せた身体ではなく締まった身体

同じ体重、同じ脂肪の量だとしても、腰のクビレがあるかないかで見た目の印象は全く変わります。脂肪の量を減らせば、痩せた身体になることはできます。しかし痩せた身体と締まった体は違います。内腹斜筋と外腹斜筋をトレーニングして腰部をしぼりこめば、ただ痩せただけでは手に入らない、メリハリのある体が手に入ります。夏本番に向け、少し頑張ってみてはどうでしょう。



■ トレーニング

内腹斜筋と外腹斜筋のトレーニング方法はいくつかありますが、今回はやり方の分かりやすいものを2つ紹介します。

腹斜筋トレーニング 1

①あおむけに寝て頭の後ろで手を組み、身体をひねりながら、右の肘と左の膝をくっつけます。



②今度は反対に左の肘と右の膝をくっつけます。

③これを繰り返します。腰まわり

の筋肉に力を入れるのを意識してください。連続で行うと自転車をこいでいるように見えることから“サイクルランチ”と呼ばれます。左右あわせて10回1セット×1日3セットくらいからはじめ、だんだん回数を増やしていきましょう。

④肘と膝をくっつけるのが難しい方は、手で膝の外側にさわる方法でもかまいません。ただしあくまで腹斜筋のトレーニングですので、腰まわりに力を入れるのを意識してください。



腹斜筋トレーニング 2

①横向きになり肘をついて上半身を支えます。上側の手は腰にあて、足はまっすぐにしておきます。



②腰を持ち上げ、身体、足が一直線上になるようにして止めます。

このとき呼吸を止めないように注意

してください。“サイドプランク”と呼ばれます。プランクとは“板”のことです。板のようにしっかり固定しましょう。はじめは10秒を目安に行い、だんだん時間を伸ばしていきましょう。

リハビリテーション部 中條浩樹

参考文献)

1) A.I.KAPANDJI「カパンジー機能解剖学Ⅲ 脊椎・体幹・頭部 原著第6版」医歯薬出版株式会社, 110-115 (2010)

※リハビリや整形外科分野で権威のある専門書です。内腹斜筋、外腹斜筋によってクビレがつけられることが説明されていますが、医学の専門書で見た目の美醜に言及している本は結構珍しいです。