Unit
be your supporter
月刊
部品新聞
2010年6月
第54号
編集・発行　Unit

コアとドローイン

最近ブームが少し落ち着いてきた感のある、コアあるいは体幹と呼ばれているトレーニングですが、ただ形だけ行っているという場合も少なくありません。様々な書籍で紹介はされていますが、その形を作り、四肢や体幹を動かすだけでは本当の意味で目的を達することはできません。

今回はその鍵となる部分を考えてみたいと思います。

腹腔圧のかけかた

一番大切なポイントは腹腔圧のコントロールになります。これをしっかりと行い体幹を安定させることがすべての基本になります。

腹腔圧を高め、体幹を安定させる方法は、腹部の見た目の状態から、へこます、膨らます、そのままと大きく3つに分けることができます。そのうちへこますものはドローインという形で紹介されています。

それでは体幹を安定させるこの3つの方法はどれでもいいのでしょうか。

3つの違い

この3つの腹部の状態はそれぞれどのような状態になっているのでしょうか。これらの腹部の状態に関係してくる主な筋は腹部を構成する腹直筋、内外腹斜筋、腹横筋と呼吸に関係する横隔膜になります。

横隔膜は弛緩した状態ではお椀を伏せたようなドーム型になっており、収縮することによってくぼみが浅くなります。それと同時に肋間筋も胸郭を挙上することにより胸腔が拡大し、吸気ができます。胸腔が拡大する分、腹腔は押し下げられるような形で減少します。

この横隔膜が弛緩した状態で腹部の筋が収縮すれば腹部はへこみ、横隔膜が収縮し、腹部の筋が弛緩すれば腹部は膨らみます。腹部を動かして行う腹式呼吸はこれと同じ状態になります。

しかし腹式呼吸と異なるところは、腹腔圧を高めなければいけないということです。

ドローインの問題

腹部をへこますドローインは、先にも述べたように横隔膜を弛緩させる必要があります。しかしこの状態はみなさんも行ってみればわかると思いますが、呼吸が非常にしにくい状態になります。腹部内容物が横隔膜を押し上げてしまうため、横隔膜が収縮しにくくなってしまっているためです。そのため胸郭を利用しての呼吸しかできなくなってしまうため、呼吸がしにくくなってしまうのです。

腹腔圧が高くなることにより体幹は安定してきますが、それと同時に呼吸の制限がでてきてしまいます。この状態は競技の場面において果たして有効といえるのでしょうか。

腹部の筋の使い方

それに対して腹部を膨らます状態は、横隔膜を収縮させた上で、腹部の筋を収縮させるという状態になります。そのため、腹部内容物が横隔膜の収縮の動きを制限するということがなくなります。しかし腹部を膨らませたままの状態は、横隔膜を収縮させたままになってしまいますので、呼吸に制限がでてしまうのはドローインの場合と同じです。

このように腹部の状態から考えるとへこませたり、膨らませたりせずに、通常の状態で腹部の筋を収縮させることが、呼吸の面から考えても非常に重要になります。試しに腹部の筋が緊張している状態で、この3つの状態で呼吸を比較してみてください。どの状態が一番呼吸をしやすいですか。

コアの本質

これらの横隔膜を利用した方法は、初期の段階での腹部の筋の意識のさせ方のひとつです。このコアや体幹と呼ばれているトレーニングの目的は腹部の筋をいかに等尺性収縮を行うことができるかということです。四肢を動かすことによって重心バランスが変化しします。それを形を変化させてバランスをとるのではなく、腹部の筋を等尺性収縮させてバランスをとるようにする。これがコアトレーニングの本質ではないでしょうか。もちろん骨盤の傾斜角や全体のバランスも考えた上で適切な動きを指導する必要もあります。

そのように考えると実は書籍で紹介されているものを行うだけではなく、競技の場面、さらには普段から意識することではじめてこのトレーニングを行う意味がでてくるのです。

腹部の筋を意識しやすい基本体勢

1. 立て膝の状態で仰向けになる。
2. 腰部と臀部をしっかりと床に付ける。
3. 手を腹部に載せ、意識を集中させる。
4. 呼吸を止めないようにして、腹部の筋を等尺性収縮させる。

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、部品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

はみだし：隙間から　逃げ出してゆく　女神たち　継げ次世代に　悔しき思い

※ご不要の場合は送付を中止させていただきますので、御社名をご連絡ください。