



# スポーツセンター トレーニングルームだより

## 知っているようで知らないインナーマッスル Q&A

### Q1.インナーマッスルってどんな働きをするの？

ファッション用語で言うインナーは一番内側に着る物、体においてのインナーは骨格の一番内側に付いていて、見えない筋肉(深層筋群)のことです。

インナーマッスルは肩、股関節などを固定し、腕や脚がスムーズな動きを補助するように働きます。インナーマッスルが弱いと日常生活において、腰痛や肩こり、姿勢が悪くなる要因となります。

### Q2.インナーマッスルが弱ってどうやったら分かるの？

インナーマッスルの動きが弱いと、様々な症状が出るので、下の表で確認しましょう。

#### チェック項目

- 食事をしたらすぐにお腹が出る
- 下腹が常に出ている
- 反り腰と言われたことがある
- 猫背気味である
- 腰痛がある
- 肩こりをしやすい
- 足を組むクセがある
- 反射神経がどちらかという鈍い
- 運動時にケガをしやすい
- でっ尻気味である

これらの症状があれば、インナーマッスルが弱いと言えるでしょう。

### Q3.マッチョにはなりたくないけど、メリハリ BODY になるためには？

お腹のインナーマッスルが重要です！！ウエストを引き締めることはもちろんですが、他のどの部分を引き締めるにもお腹のインナーマッスルを鍛えなくては効果が出にくいと言ってもいいでしょう。「普段から腹筋はしているけどな…。」そんな方はぜひ呼吸を伴った腹筋運動にトライしてみてください。

#### まずドローイングを習得！！

息をハァーっとお腹が硬くなるまで頑張って吐き切ります！

このままでもコルセットを巻いたような状態になるのでインナーマッスルが使われています。

この状態で腹筋運動をすると更にインナー&アウターも鍛えられます。

※裏面へ続く



お腹に力を入れたまま腹筋運動！！

膝を立てて仰向けになり、両手は頭の後ろにあてる。みぞおちに力を入れ、息を少しずつ吐きながら上体を起こす。

肩甲骨が浮く程度でよいので、しっかり息を吐ききり、お腹に力が入っていることを意識しながら行いましょう。



#### Q4.インナーマッスルと体幹は同じ？

インナーマッスルは体の奥深くにあることから「深層筋群」と言われ、腹部や背部だけではなく、腕や脚など全身に存在します。一方の体幹は頭と四肢(両腕、両脚)を除く胴体部分のことを言います。

つまり、インナーマッスルは【深さ】を意味し、体幹は【場所】を意味しています。体幹にはインナーマッスルはもちろん含まれていますが、アウターマッスル(表層筋)も含まれているのです。

参考文献：LIVE

### お願い

ジム、スタジオ共にドリンクやプロテインの飲みこぼしがそのままになっている時があります。

足を滑らせてしまったり、マシンの不具合に繋がる危険性がありますので、トレーナーにお声がけいただくか、備え付けの雑巾で拭き取ってくださいm(\_)\_m



水分補給はこまめにしよう♪

#### 【お問合せ】

NPO法人羽村市体育協会  
電話 042-555-1698  
FAX 042-555-1699

E-mail [taikyou-m@sage.ocn.ne.jp](mailto:taikyou-m@sage.ocn.ne.jp)

