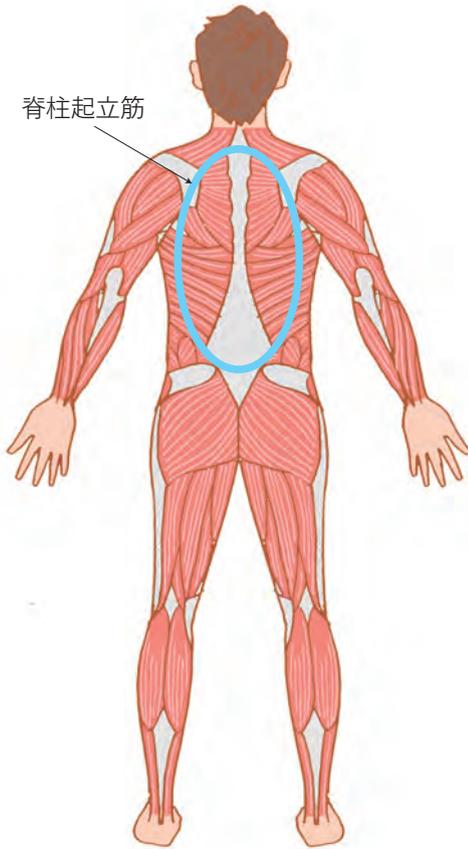


せ き ち ゅ う き り つ き ん  
**脊柱起立筋**

筋肉は人間の動作を支える重要な器官です。加齢にしたがって衰えていきますが、トレーニングによって衰えを緩やかにすることができます。このシリーズでは毎回、1つの筋肉をクローズアップし、そのトレーニング法とともにご紹介します。今回取り上げるのは「脊柱起立筋」です。



谷本 道哉

近畿大学生物理工学部人間工学科准教授



【たにもと みちや】1972年、静岡県生まれ。大阪大学工学部卒業。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。国立健康・栄養研究所特別研究員、順天堂大学博士研究員を経て現職。

**脊柱起立筋  
背面から姿勢を支える  
重要な筋肉**

人の姿勢は立位ではつま先が、座位では膝が前に出た形となるので、どちらもやや前傾したL字の形になります。そのため、姿勢の維持というのには主にその前傾した形を「背面から引く張って」支えることで行っています。

骨盤から上の部分を、背面から引く張っているのが脊柱起立筋です。脊柱起立筋は背骨の背面にある筋肉の総称で、下は骨盤から、24個の脊椎を通して上は頭蓋骨まで長くつながっています。

良い姿勢を保つうえで、脊柱起立筋をしつかり鍛えて強くしておくことは大事です。また、普段から背すじの伸びた良い姿勢をキープすることも、一種の脊柱起立筋のトレーニングになります。逆にいえば、猫背でダレた姿勢を続けると脊柱起立筋が弱くなるということです。

姿勢を支え続ける脊柱起立筋は疲労の溜まりやすい部位でもあります。マッサージではうつ伏せに寝て背面の筋肉を中心に行いますが、これは背面から体を支える筋肉は酷使されて疲れが溜まりがちだからです。ストレッチなどでほぐして、コンディショニングしてあげることが大切です。

**インナーマッスルの  
多裂筋が大事？**

脊柱起立筋は背骨周りの複数の筋肉の総称ですが、その機能から大きく2つに分類できます。1つは表層にある、背骨を後ろや横に曲げるなど主に「背骨を動かす」働きをする筋肉（いわゆる「アウトマッスル」）。もう1つは深層の関節のすぐ近くにあり、背骨1つ1つのつながりがずれないようにつなぎとめて、主に「背骨の動きの支点…関節の回転軸を安定させる」筋肉（いわゆる「インナーマッスル」）です。

インナーマッスルの重要性が強く説かれることがあります。動きを生み出すアウトマッスルも、動きの支点を安定させるインナーマッスルもどちらも重要です。どちらかといえば、動きを作るアウトマッスルが主役的でしょう。インナーマッスルは、その主役を支える「縁の下の力持ち」的な位置づけといえます。

**脊柱のインナーマッスルは  
通常の筋トレで鍛えられる**

「バランスをとったり、体幹(脊柱)を固定・安定させるトレーニングでインナーマッスルを狙って鍛える」とよくいわれますが、これは正しいとはいえません。バランスをとる動

図1 初級編 バックエクステンション

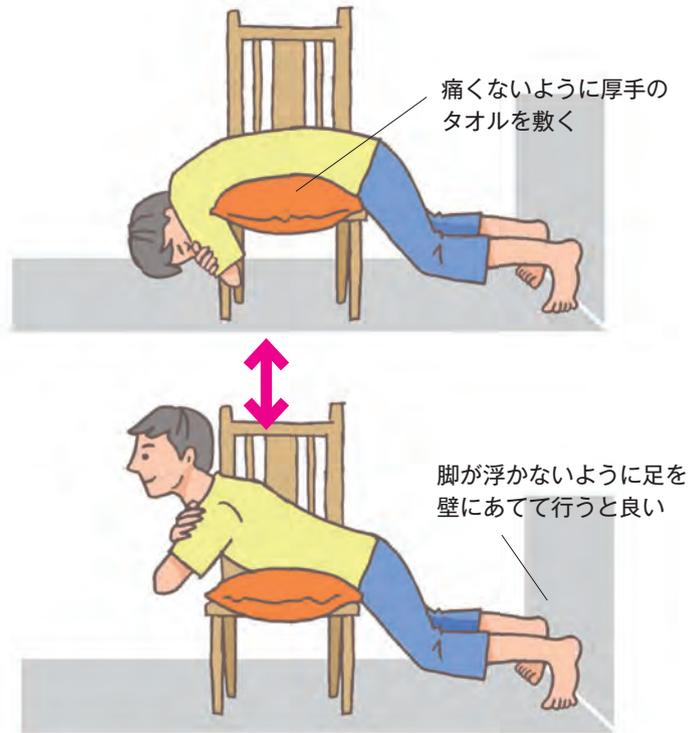


図2 上級編 バックエクステンション



きも、体幹を固定・安定させる動きも、主には関節を動かすアウターマッスルで行います。インナーマッスルの主な働きである「動きの支点・関節の回転軸の安定」はバランスや体幹の安定とは別物です。

なお、多裂筋などの脊柱のインナーマッスルは「支点の安定」が主な役割ですが、背骨を後ろや横に曲げたりひねったりする「関節を動かす」機能も同時にもっています。つまり、背中を反らしたり横に曲げたりする通常の脊柱起立筋を鍛える運動ではアウターマッスルと同時にインナーマッスルも鍛えられることとなります。脊柱のインナーマッスルのための特別な運動は必要ありません。

### バックエクステンション

これは脊柱起立筋強化の定番のいわゆる背筋運動です。初級は手を胸にあてて、上級は腕を前に伸ばして行います(図1、2)。重りの一部となる腕の位置で、負荷を調整します。いずれの場合も丁寧に10回行うことを目指しましょう。ラクに15回以上できる場合は行うレベルを上げてください。

### ストレッチ

運動後に脊柱起立筋のストレッチを15秒行います(図3)。疲労が溜まる部位なので、筋トレをしない日もマメに行うことをお勧めします。

図3 ストレッチ



### 普段の姿勢維持も

普段から背すじを伸ばした良い姿勢をとることも、脊柱起立筋の1つのトレーニングになります。ガラスなどに姿が映るたびに意識して、姿勢を直すようにしましょう。

