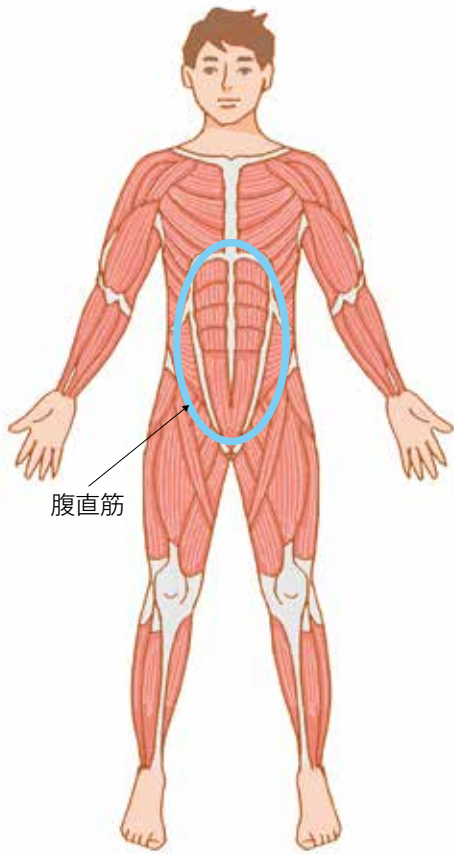


ふくちよくきん
腹直筋

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ているこのコーナーも今回がラストです。締めに取り上げるのは、ポッコリおなかにも関係してくる筋肉「腹直筋」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。

**背面の脊柱起立筋と
共同して姿勢を支える**

「腹直筋」はいわゆる「腹筋」と呼ばれる筋肉。胴体部分の体幹を前に曲げる筋肉で、体幹を後ろに反らせる脊柱起立筋（いわゆる背筋）と共同して背骨の姿勢を支えています。腹筋と背筋で前後から引っ張りあう形で、背骨の形を支えているのです。

「腰痛の予防に腹筋を鍛えなさい」と言われるのはこのため。後ろから支える背筋について前から支える腹筋も、背骨の姿勢をしつかり支えるために重要な筋肉と言えます。また、背骨をきちんと支えて良い姿勢を保つことで、見た目もシュッとすっきりよくなります。

腹直筋は肋骨の下側（5〜7番目）から骨盤の下部（恥骨結合付近）につながり、お腹の前面を覆う形をしています。「6パックス」という言い方をしますが、実際には左右2列、上下4段で8つのパーツに分かれています。ズボンのラインの下にもう一段あるのです。

**息を吐く動作の補助や
内臓を支える働きもある**

腹直筋には、肋骨を引き下げて息を吐く動作を補助する働きもあります。ロングブ

レスダイエットという体操がありますが、息を強く吐くこの運動はちょっとした腹筋の運動にもなるわけです。

また、腹部の前面を覆う腹直筋には内臓を支える働き、内臓を守る働きもあります。腹直筋が弱くてしつかり内臓を支えられないと下腹がポッコリと出てきてしまいます。特に太っていないのに下腹だけがポッコリ、という女性がいらつしゃいますが、これは腹直筋が弱いことが原因の一つといえます。

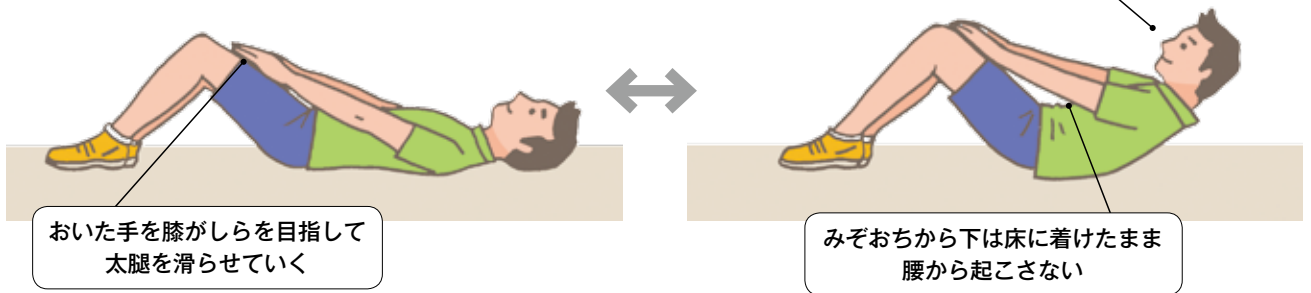
内臓を守る働きはボクサーが腹筋に力を込めてボディのパンチに耐える動作をイメージするとわかりやすいでしょう。何かの事故で身体を強くぶつけてしまう際に、強い腹直筋を持っているほうが腹部の臓器を守れることとなります。

**腹筋は持久力があるから
高回数で鍛える？**

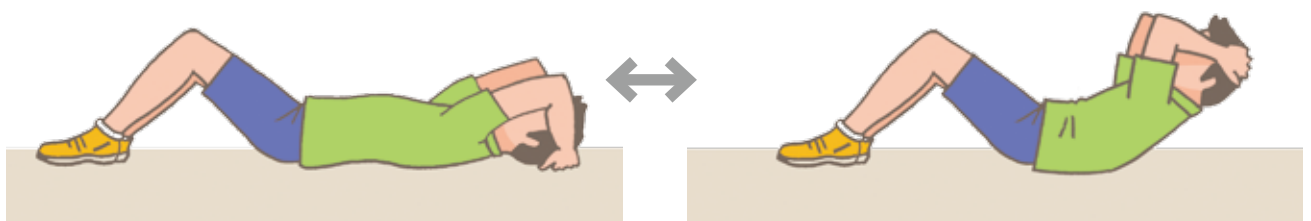
「腹筋は遅筋（速度が遅くて持久力に優れる筋肉）が多くて持久力がある筋肉だから、たくさん回数を反復して鍛えるのが良い」と昔からよく言われます。しかし、実際には腹直筋の遅筋の割合は他の筋肉と変わりません。持久力と関係するミトコンドリアの数が多かったり、毛細血管の密度が特別に高かったりということはありません。ですから、これはイメージで言われているだけの誤った考えと言えます。

クランチ

初級

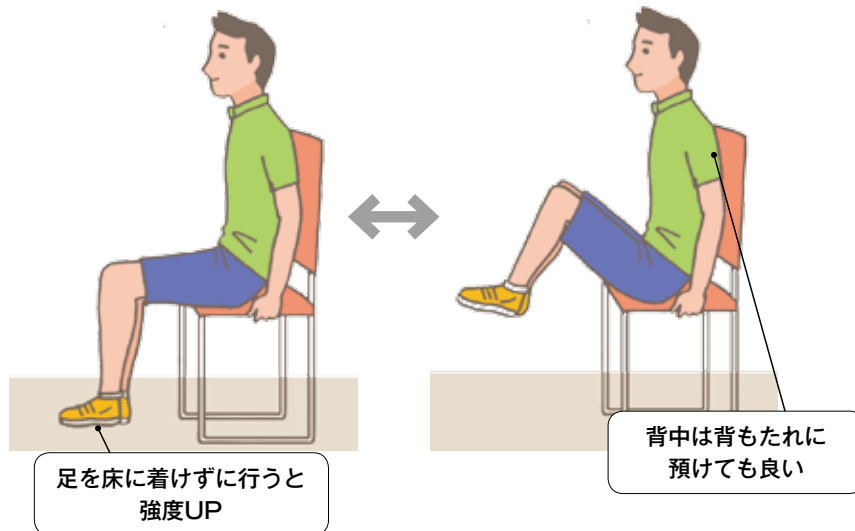


上級

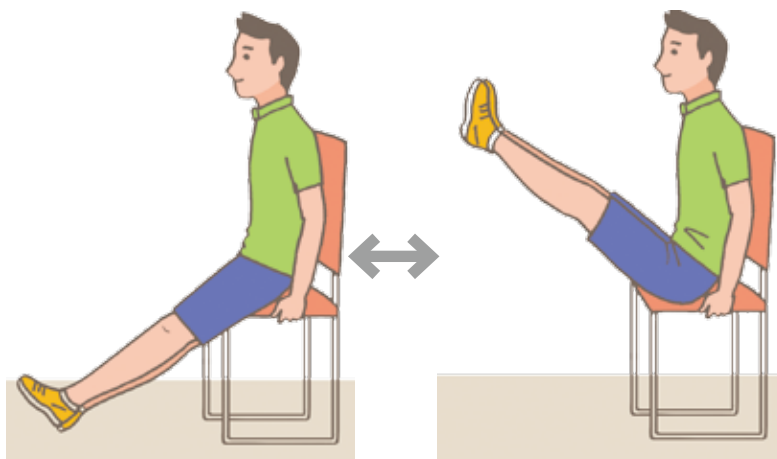


レッグレイズ

初級



上級



腹直筋も他の筋肉と同様に「10回前後で限界になる負荷を用いて反復できなくなるまで繰り返す」のが筋力強化としてもっとも標準的な効果のあるトレーニング条件となります。

■クランチ みぞおちを中心に背中を丸めこむ運動。初級は手を太腿において、上級は手を頭の上のせて行います。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。

■レッグレイズ 腹直筋と併せて下腹深部の腸腰筋ちようようきんも鍛えられる運動。腰が痛む人は背もたれに上体を預けても良い。初級は膝を曲げて、上級は膝を伸ばした方法にチャレンジしてみよう。目安の回数は10〜15回。