



# 内臓を守り、体を支える 「体幹」のエクササイズ

## 「体幹」とは？

「体幹」とは、頭・手足をのぞいた胴体部分全体を指します。具体的には、背中、胸、お腹、骨盤まわりまでを含みます。体の「芯」となる部分であり、内臓を守り、体を支える重要な役割を担っています。

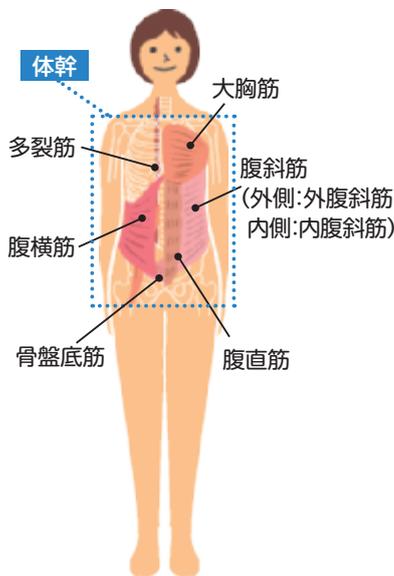
よく「お腹まわり＝体幹」と思われがちですが、実際には、背中や脇腹、骨盤周囲の筋肉まで含まれていて、360度ぐるりと体を取り囲むエリアが体幹だと考えるとわかりやすいでしょう【図1】。

体幹には、表層に位置して主に大きな動きを担う「アウターマッスル」(例：腹直筋、

【図1】 体幹の範囲

アウターマッスルの例：  
腹直筋、外腹斜筋、大胸筋

インナーマッスルの例：  
腹横筋、内腹斜筋、多裂筋、骨盤底筋



外腹斜筋、大胸筋)と、深層に位置して姿勢保持や安定性を担う「インナーマッスル」(例：腹横筋、内腹斜筋、多裂筋、骨盤底筋)があります。これらの筋肉たちが協力して、体のバランスを保ち、動きをスムーズにしているのです。体幹が整うと、嬉しいことがいくつもあります。

## ① 姿勢がよくなり、若々しく見える

体幹が整うと、自然と背筋が伸び、骨盤が安定し、美しい姿勢が身につきます。猫背や反り腰が改善され、立っているだけで「すっとした美しさ」が漂うようになります。姿勢が整うことで、実年齢よりも若く、イキイキとした印象を与えることができます。

## ② 慢性的な不調が起きにくくなる

腰痛、肩こり、冷え性、むくみ……。こうした不調は、姿勢の崩れや血流の滞りから生まれることが多いです。体幹が安定すれば、体の土台が整い、骨格や内臓の位置も正しい状態に保たれます。その結果、血流やリンパの流れが良くなり、慢性的な不調が起りにくい体を手に入れることができます。

## ③ 動きがしなやかに、疲れにくくなる



早稲田大学スポーツ科学  
学術院 スポーツ科学部 教授  
広瀬 統一

.....  
[ひろせ・のりかず] 1974年、兵庫県出身。1997年早稲田大学人間科学部スポーツ科学科卒業、2004年東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。早稲田大学で教鞭を執る一方、Jリーグやサッカー日本女子代表などでフィジカルコーチを務めている。

体幹がしっかりとっていると、日常の動作が軽やかになります。重いものを持つたり、長時間歩いたりしても、体がブレにくいいため疲れにくく、ケガのリスクも減ります。スポーツや趣味に打ち込む場面でも、無理なく楽しく動ける体をつくることができます。

## ④ 気分が前向きになり、自信がつく

体幹を整えることで、自然と呼吸が深くなり、自律神経のバランスが整います。そのため、気持ち安定し、ストレスに負けにくい心を育む効果も期待できます。また、姿勢がよくなることで「自分に自信が持てるようになった」という声も多く、外見だけでなく内面から輝く力を引き出してくれます。

このように、体幹を整えることは「見た目」「健康」「メンタル」すべてに嬉しい変化をもたらしてくれます。

## 「体幹力」のチェック＆エクササイズ

体幹力をチェックする方法はいくつかありますが、まずは簡単に姿勢でチェックしてみましょう【図2】。



## 【図2】「体幹力」のチェック

### 「体幹力」のチェック方法

**STEP 1**：壁に背を向けて立ちます。かかと・お尻・肩甲骨・後頭部を壁につけて立ちましょう。

**STEP 2**：次のポイントをチェックします

- ① 後頭部が壁から離れていないか？
- ② 肩が前に出ていないか？
- ③ 腰が大きく反っていないか？
- ④ お腹が前に突き出ていないか？
- ⑤ 膝が浮いていないか？
- ⑥ 正面から見たとき、左右の肩や腰、膝の高さが揃っているのが良い姿勢です

### 体幹力のある良い姿勢

<側面から見て>

- 耳、肩、腰、膝、くるぶしが一直線に並び
- お腹が前に出ず、腰の反りが自然

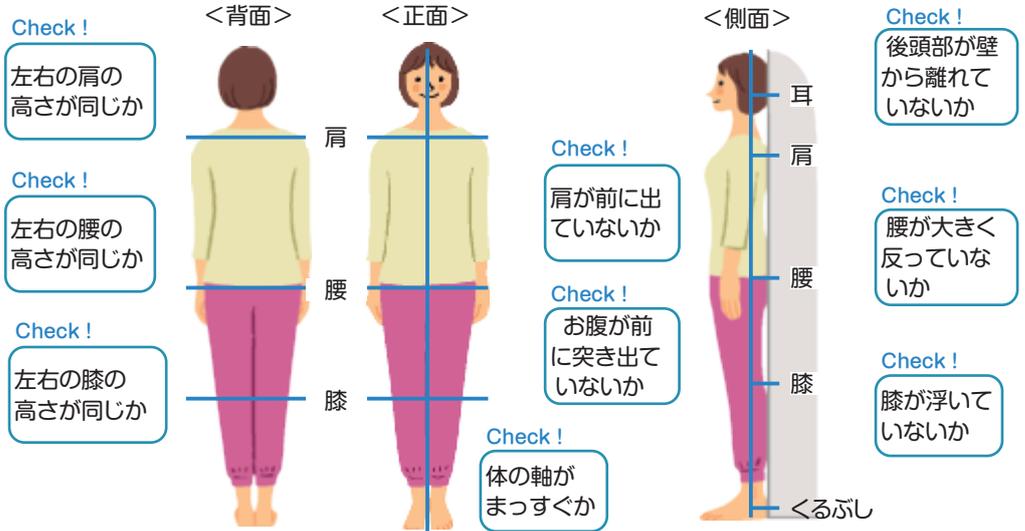
<背面から見て>

- 肩や腰の高さが左右で揃っている

<正面から見て>

- 膝の位置が左右対称
- 体の軸がまっすぐ

これが、体幹がしっかり働いている「バランスの良い姿勢」です

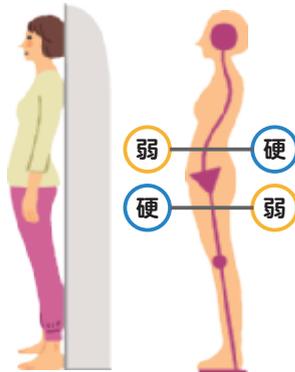


### 体幹力の不足がみられる姿勢

体幹の筋力低下やアンバランスが原因で、美しい姿勢を保てていない状態です。「猫背タイプ」と「反り腰タイプ」があります

#### 反り腰タイプ

- お腹が前に突き出ている
- 腰が大きく反っている
- 壁から腰が大きく浮いている

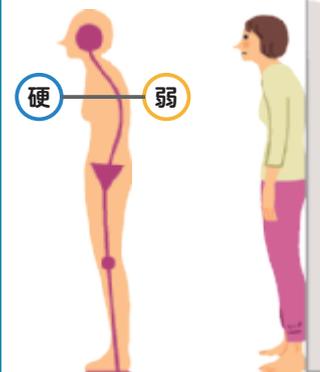


#### 正しい姿勢



#### 猫背タイプ

- 首が前に倒れている
- 肩が内側に巻き、壁から離れている



体幹力チェックで「猫背タイプ」だったあなたは、もしかしたら胸まわりの筋肉（大胸筋や肋間筋）が硬かったり、肩甲骨を背骨によせる筋肉（僧帽筋や菱形筋）が弱っているかもしれません。また、骨盤が後ろに倒れているので、腹筋が弱っている、太ももの裏の筋肉が硬くなっている可能性もあります。

反対に「反り腰タイプ」だったあなたは、腹筋やお尻まわりの筋肉が弱っていたり、腰まわりや骨盤の前の筋肉（腸腰筋や大腿直筋）が硬くなっている可能性もあります。

このように「硬い・軟らかい」と「弱い・強い」の2つの軸で体幹力をチェックして、体幹の4つの部位（背中、胸、お腹、骨盤まわり）をほぐしたり刺激するエクササイズを行います。

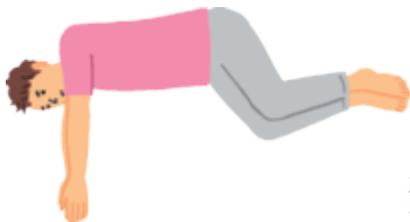
特別な道具や広いスペースがなくても、日常の動きの中で体幹を鍛えることは可能です。次のページでは普段の動作を活かしながら、無理なく効率的に体幹を鍛える方法を紹介します。姿勢の改善、腰痛予防、ヒップアップや太ももの引き締めなど、続けることで日常生活がより快適になります。

私たちの毎日は、「座る」「立つ」「歩く」といったシンプルな動作の繰り返しで成り立っています。これらはすべて、体幹を安定させ、正しく使うことで、より快適で疲れにくい動作へと変えることができます。まずは無理なく、できる動きから始めて、毎日の習慣に取り入れていきましょう。

体幹の4つの部位の周辺をほぐす（胸のまわり、肩甲骨のまわり、骨盤まわり、腰まわり）

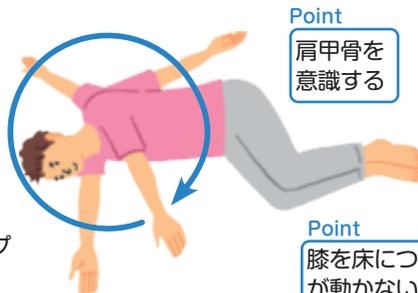
● 胸まわりのエクササイズ：寝たまま肩回し（猫背タイプの方に効果的）

STEP 1：左右の肩と膝を揃えて横になり、両腕を体の前に伸ばす



Point  
指先が大きな円を描くように意識する

STEP 2：肩を後ろから前へ大きく回す



Point  
肩甲骨を意識する

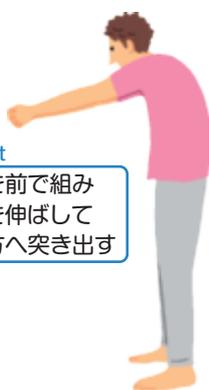
左右それぞれ2～3回繰り返す（1周10秒ほど）

主な効果  
•胸・肩まわりの柔軟性アップ  
•背中のこりや肩こりの緩和  
•姿勢改善にも効果的

Point  
膝を床につけて骨盤が動かないようにすると効果アップ

● 肩甲骨まわりのエクササイズ：肩甲骨ぐるり回し（猫背タイプの方に効果的）

STEP 1：組んだ両手を胸から遠ざけて肩甲骨を開く



Point  
手を前で組み腕を伸ばして前方へ突き出す

Point  
肩甲骨をしっかりと開くよう意識する



STEP 2：組んだ両手を伸ばした状態のまま、胸に近づけながら、肩甲骨を閉じる



Point  
腕を伸ばしたまま引いて胸に近づけながら、肩甲骨を中央に寄せる

コツ・注意点  
お腹がゆるんでいると肩甲骨が動きにくくなるため、腹筋にも力を入れる

STEP 3：肩甲骨を5秒かけて大きな円を描くように動かす



1周5秒×5～10回繰り返す

Point  
肩甲骨で「大きな円」を描くイメージで行うと効果的

● 骨盤まわりのエクササイズ（反り腰タイプ、猫背タイプの方に効果的）

STEP 1：片膝立ちになり、前に出した脚に体重をかけて、股関節の前側が伸びるのを感じながら5秒キープ

Point  
股関節の前側の伸びを意識する



コツ・注意点  
お尻とかかとで脚を引っ張り合うように意識すると効果アップ

STEP 2：上体を軽く前に倒し、腰を後ろに引いて、前脚の太もも裏を伸ばす。両手でスネに軽く触れて5秒キープ



Point  
上体を倒しすぎると腰が丸まり効果が弱まるので注意

主な効果  
•腸腰筋（骨盤の前）とハムストリングス（太ももの裏）の柔軟性向上  
•姿勢改善  
•腰の不調予防にも効果的

STEP 1とSTEP 2で1セット。左右それぞれ5～10セット行う

● 腰まわりのエクササイズ：体幹キャット&ドッグ

STEP 1：四つん這いの姿勢から両手を前に伸ばし、お尻を引いてかかとに近づける。肩から背中全体が伸びているのを感じながら5秒キープ



コツ・注意点  
•背中とお腹の伸びを意識する  
•気持ちよければ、キープ時間を長めにしてもOK



STEP 2：うつ伏せの姿勢から手で体を支え、上体を起こしてお腹の前側を伸ばす。無理なく背筋を伸ばし、5秒キープ



STEP 1とSTEP 2を交互に5～10回繰り返す

主な効果  
•血流の促進  
•肩こり・背中のこり改善  
•呼吸を深めてリラックス効果も



## 執筆者の本

『大人女子のすごい体幹  
&ストレッチ』

広瀬 統一 著

[Gakken、2023年9月、  
1,650円]

## 座る、立つ、歩く。日常の動作を生かした体幹トレーニング

## ● 座る：胸張りお尻伸ばし

**STEP 1**：片膝を立てて床に座り、両手は体の後ろにつく。  
反対側の足首を立てた膝の上にのせ、すねを床と平行にする。  
胸を張る姿勢をキープ

## コツ・注意点

- のせた脚のすねは床と平行になるよう調整
- 背中が丸まると効果が落ちるのでNG

**STEP 2**：背中は丸めず、胸を近づけるように前傾し、  
お尻の筋肉が伸びているのを感じながら20～30秒キープ

## Point

背中は伸ばしたまま  
胸を膝に引き寄せる  
意識で左右それぞれ  
1回ずつ行う

## 主な効果

- ヒップアップ
- お尻・太ももの引き締め
- お尻まわりのこり解消

## ● 立つ：片脚スクワット

**STEP 1**：イスの横に立ち、背もたれを軽くつかむ。  
片脚を床から浮かせ、もう一方の脚で立つ

## コツ・注意点

- つま先より膝が前に出ないようにする

**STEP 2**：お尻を後ろに突き出すようにしながら、  
3～5秒かけてゆっくり膝を曲げる。  
その後、3～5秒かけて元に戻す

## Point

膝をゆっくり曲げて  
お尻に力が入る感覚  
を大切に左右それぞれ  
10回ずつ行う

## Point

背筋を伸ばし  
お尻を後ろへ突き出す  
ように意識する

## 主な効果

- 太ももの引き締め
- ヒップアップ
- 脚のむくみ改善・解消

## ● 歩く：大また踏み出し

**STEP 1**：左膝を高く上げ、  
両手で膝を抱えて2～3秒キープ。  
姿勢が崩れないように  
背筋を伸ばしてバランスを保つ

## Point

お尻と前ももに力を入れて、  
お尻から脚を持ち上げるように  
意識する

## コツ・注意点

- 上体をまっすぐキープして  
バランス感覚も意識する

**STEP 2**：左脚を大きく前に踏み出し、膝を深く曲げる。  
体重を前脚に乗せ、前脚の股関節まわりと太もも前面の  
筋肉を伸ばすように2～3秒キープSTEP 1と  
STEP 2で1セット。  
左右それぞれ  
5～10セット行う

## 主な効果

- 太ももの引き締め
- ヒップアップ、  
美脚ラインづくり