

前回の「バランス」の腹筋はいかがでしたか？今回は、「ねじり腹筋」です。ねじり腹筋は体幹の基本となります。「腰を回す」や「腰をひねる」などと言いますが、実際のねじりの動きは仙腸関節（背骨の土台となる部位）が大切です。腰椎はカーブを描く部位であり、回旋動作は五つの骨が各5度しか回りません。そのため、腰（腰椎）を無理にねじることは、障害が起こりやすくなります。このように体を正しく動かすことで障害が防ぎ、パフォーマンス向上につながります。正しい動きは正しい姿勢から始めることが重要！今回は簡単なねじりのストレッチを実施して、ねじり腹筋を行いましょ。腹筋の作用が変わります。正しくねじる動作で強化をしていきましょう。

はじめに、ねじり腹筋を行います。

○方法○

あおむけに寝て両膝を曲げます。両腕を挙げ、右手首を左手で持ち右から左へ斜めに体を起こします。（写真①.②）体が起こせない場合には、補助者に足を押さえてもらるか脚を浮かした状態から軽く反動をつけて行いましょう。数回動作を確認したら、腰のストレッチをしましょう。



長座で座り左膝を立て右足にクロスさせます。姿勢を正して右腕を左膝外側にかけ、体を左へねじります。背中は丸まっていませんか？背筋を伸ばし骨盤から伸ばされているのを感じましょう（写真③.④）。正しく伸ばされていくと顔も真後ろまで回ります（写真⑤）。ストレッチ後、再度ねじり腹筋を試してみましょう。いかがですか？体を起こした時に腰が入りやすくなり腹筋によりスムーズにやりやすく感じられるのではないのでしょうか。トレーニングとしては、左右3回ずつ3セットから始め、左右10回ずつ3セット無理なく出来るようになります。



このように簡単なストレッチを正しく行うことで動きの改善、トレーニングの効率化が可能です。日常の姿勢の悪さから動きが悪くなり年齢とともにねじるという動作に対して問題が起こります。簡単なねじるストレッチをやるだけ、腹筋の作用が変わるように、日々の簡単なストレッチのやり方、姿勢を見直すだけで正しい動作がしやすくなり健康増進にも繋がるのではないのでしょうか？不安のある方は専門家に相談のもとで行いましょう。