

# スタビリティの重要性と運動法

沿岸支部

小成 朋志

[はじめに]

「スタビリティ」とは、「安定性」を意味し、その重要性は様々なスポーツや日常生活に欠かせないことは理解できる。習慣性や反復性による疼痛の要素に「安定性」の悪さが原因となることは少なくはないはず。運動を休めば良くなり、また運動すると痛くなる、いくら治療しても良ならない。軽微な外力でよく怪我をする。このような症状の防止は「安定性」を保つことが重要な鍵と言っても過言ではないと思う。

[安定性とは？]

釣り合い、均衡が安定性を意味し。筋力を向上し神経系のすばやい働きにより重心を把握する。その他食事や生活面での安定性などが考えられます。ここでは体幹の筋力向上、特に腹部の筋肉を考察する。

[スタビリティトレーニングの効果]

スタビリティトレーニングはボディバランスを向上させることが目的であり、何度も繰り返される外力や突然の衝撃に耐えられる体を作り上げることができ、瞬発性、持久性をも向上させることができる。安定した体は姿勢にも繋がり日常生活においても良い影響が考えられる。

[トレーニング] (以下は患者さんに指導する内容で)

- ① 仰臥位で膝を 90 度程度に曲げて、骨盤を床にぴったりとつけ、腰椎の生理的彎曲が正しく保たれた状態 (指が 1 本程度

入る状態) にする。腹部は平らに、腕をリラックスさせ、肩甲骨と床の接地をたしかめる。頸部もリラックスさせ、すつと頭上にのぼし、静かな呼吸を繰り返す。

**動作 1** 手掌を床に向け、中指を出来るだけ下方に床を滑らせ、肩甲骨を引き下げる。肋骨が骨盤に近づくイメージで、息を吐く。これで上体が肩甲骨上部まで持ち上がり、腹部の筋が収縮することで上体が床から引き上がる。その後上体を戻しながら息を吐く。



**動作 2** 息を吐き、ゆっくりと肋骨と骨盤を近づける感じで、上体を床から離しながら、お腹の横の筋肉を使い、斜め下方に体を捻る。この時片手を反対側の膝外側に伸ばし、最も体が床から離れたところで息を吸い、吐きながら戻す。



**動作 3** 股関節屈曲 90 度、膝屈曲 90 度で背中がさらに床につき、腹部が背部に近づく感

じで、背筋をすっと伸ばしたら、肋骨と骨盤を近づけるように上体を床から離す。息を吐きながら片方のつま先をできるだけ遠くへ延ばす、ここで息を吸い吐きながら左右の足を入れ替える。



**動作 4** 股関節屈曲 90 度、膝屈曲 90 度の状態から両脚を天井方向に上げ息を吐きながら両脚をゆっくり腰が背屈しない状態まで下ろす。そこで息を吸い、息を吐きながら両膝を胸に近づけて、息を吸いながら最初の体制に戻す。



② 側臥位で肘を立て、肘の上には肩、骨盤の上には骨盤があるように姿勢を整える。

腹部を平らに腰部は前後に反らさないように注意する。

**動作 1** 片手を天井にまっすぐ伸ばし、骨盤を床から離し、体を一直線にする。この時、軸を意識して腹部を引き上げる感じで、腕で脚を支えるのではなく、体感で支える。左右交互に 10~20 秒間の姿勢を保つ。



**動作 2** 動作 1 の状態から息を吸いながら上の脚が床と平行になるようにつま先を伸ばす。息を吐きながらゆっくり下ろす。



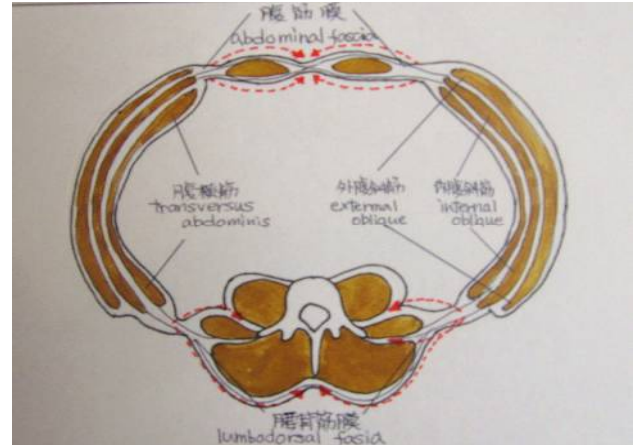
③ 腹臥位から両手両膝を着き、肩の下に手首、骨盤の下には膝、股関節屈曲 90 度、副横筋を緊張させ腹部を腰部に引き寄せを感じる。尾骨から頭部までを一直線に保たせる。

**動作 1** 対角線状の上肢と下肢を持ち上げる。軸を意識して呼吸を繰り返して姿勢を安定させる。伸ばした手足を体の中央へ引きつける。手足の動きと肩甲骨、骨盤の動きが連動して脊柱を動かすことを意識する。腹圧が安定すれば体はぶれない。



層にあるため外部の衝撃から守る。

腹圧を高めることにより、姿勢を安定させる、よって脊柱の弯曲を正常に保つ働きをするとともに、呼吸をコントロールする。その他、多裂筋・骨盤底筋群・横隔膜も安定性を高める主要筋である。



#### [考察]

安定性を保つための体の中心である腹部の三つの筋に注目しまとめてみる。

**腹横筋**は腹壁外側部を走る側腹筋の一つで内腹斜筋の深層に位置する。下位肋骨、鼠径靭帯、腸骨稜を起始とし、水平に外側に向かって走り腱膜に移行して腹直筋鞘に付着する。呼吸の際に横隔膜と連動、脊椎を支持し腹圧を上げる。もうひとつの重要なポイントは、体幹の動作時に一番早く収縮を起こす筋である。様々な動作時、腹圧を高め脊椎を支持し動作を安定させる。

**内腹斜筋**は腹壁外側部を走る側腹筋の一つ。外腹斜筋の深層に位置し、鼠径靭帯、腸骨稜前面から第8～12肋骨と腹直筋鞘、白線に停止し、腰椎の回旋と側屈、両側の収縮時は前屈や腹圧を高める補助をする。外腹斜筋との共同運動が多く、胸郭の引き下げと骨盤を引き上げる作用があるため、骨盤の安定と腹圧のコントロールの関与をする。

**外腹斜筋**は内腹斜筋と同様に胸郭を引き下げ、骨盤を引き上げる。脊柱の前屈、体幹の回旋と側屈、腹圧を高める作用がある。浅

#### [最後に]

私達の現場のなかで、もっと体を支える力があつたらこんなことにならなかつたのにと思い来院して来る人が世代を問わず大勢いるはずである。未然に防ぐことが地域の信用に繋がるのではないか。ここでは一部のトレーニングしか紹介出来ませんがこの中から応用して頂ければもっとハードなトレーニングや逆に高齢者でも活用出来るトレーニングが見つかると思う。

#### [参考文献]

- 1) ベースボールマガジン社  
アスリートのためのコアトレ  
P32 ～ P44 P109 ～ P120  
2010/2/26 発行
- 2) 腹横筋・外腹斜筋・内腹斜筋 —  
Wikipedia  
<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%8>
- 3) 財団法人日本体育協会  
予防とコンディショニング  
P87~P88  
2008/10/1 発行