

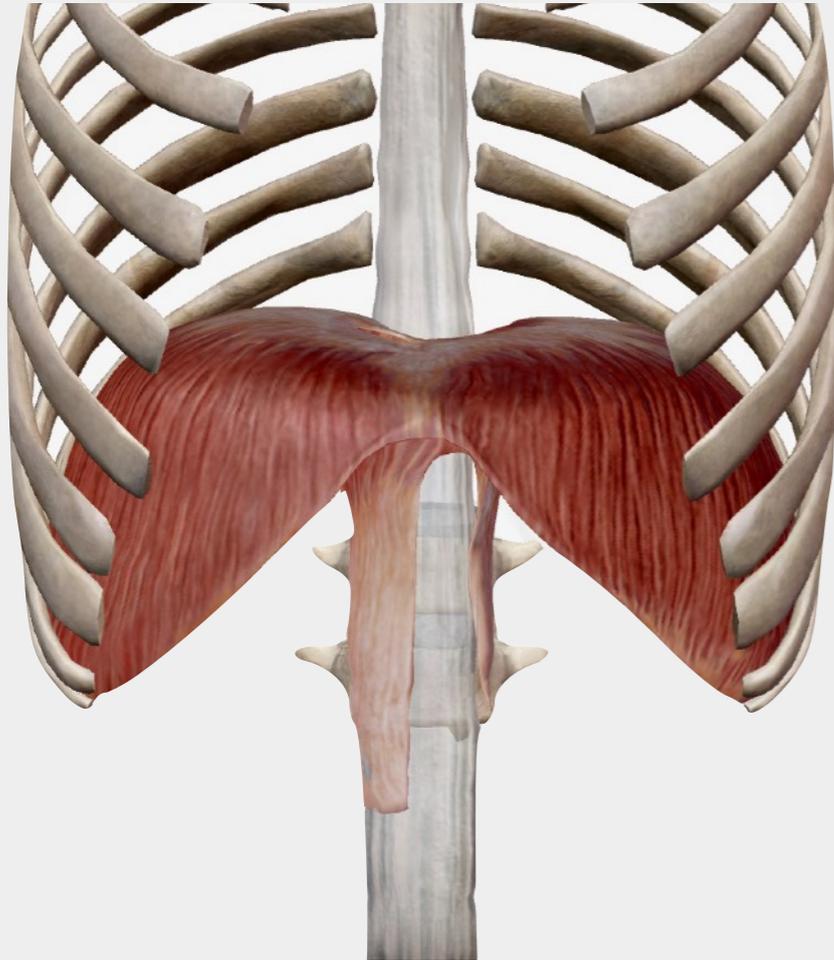


第63回ライブレッスン
お腹を引き締める腹筋と
呼吸エクササイズ
2025.6.14

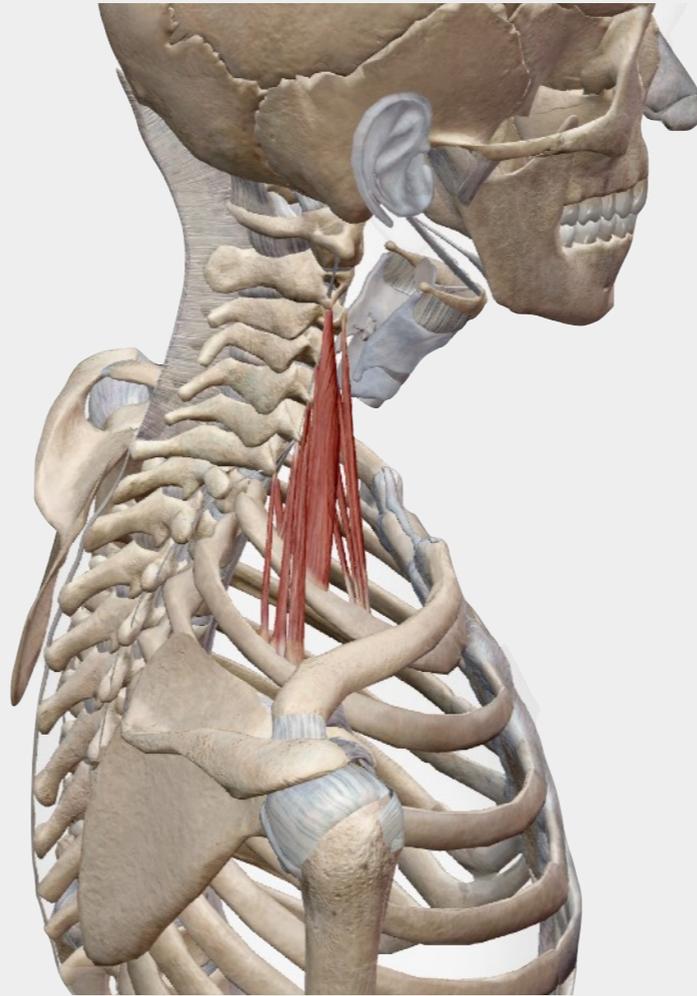
もし呼吸が正常でなければ、
他のムーブメントパターンも正常でなくなる
カレル・レウイット博士



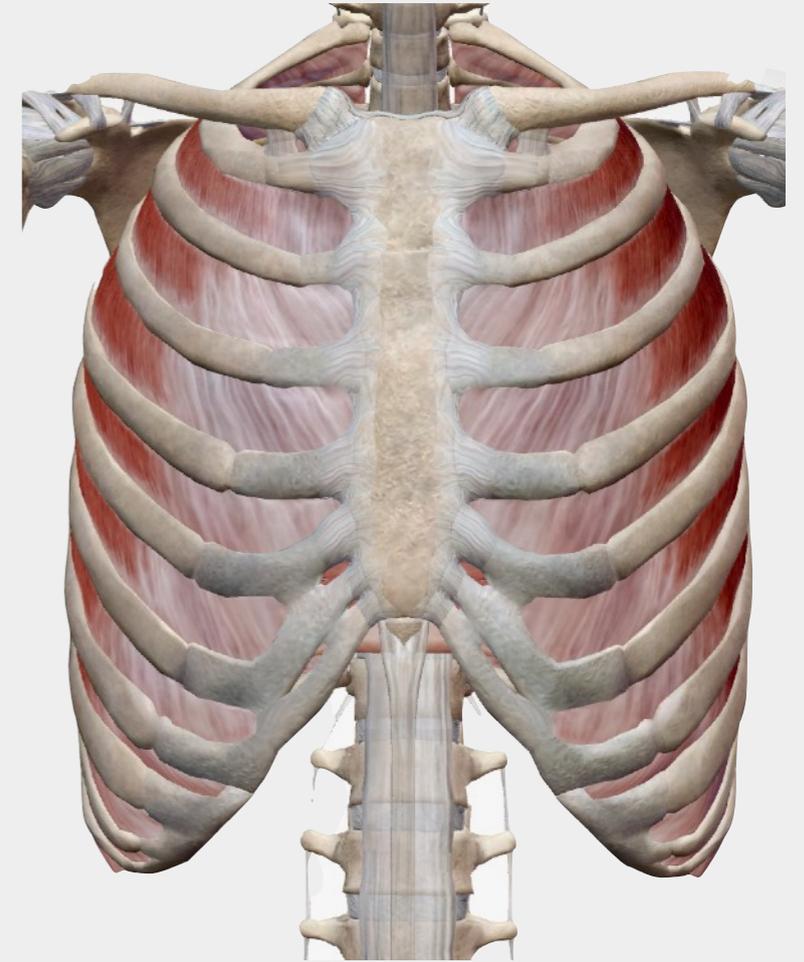
吸気の筋肉



横隔膜

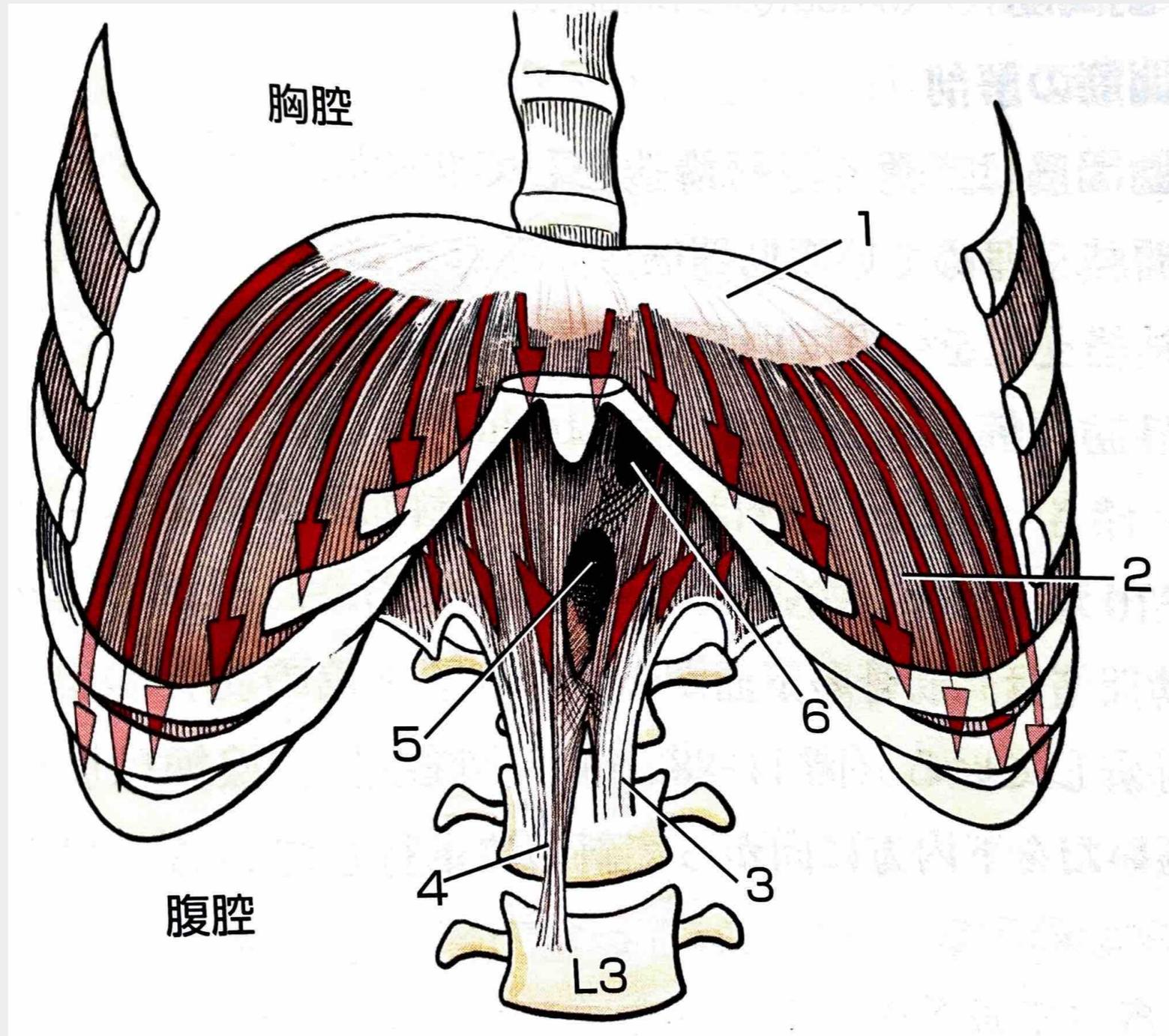


斜角筋群

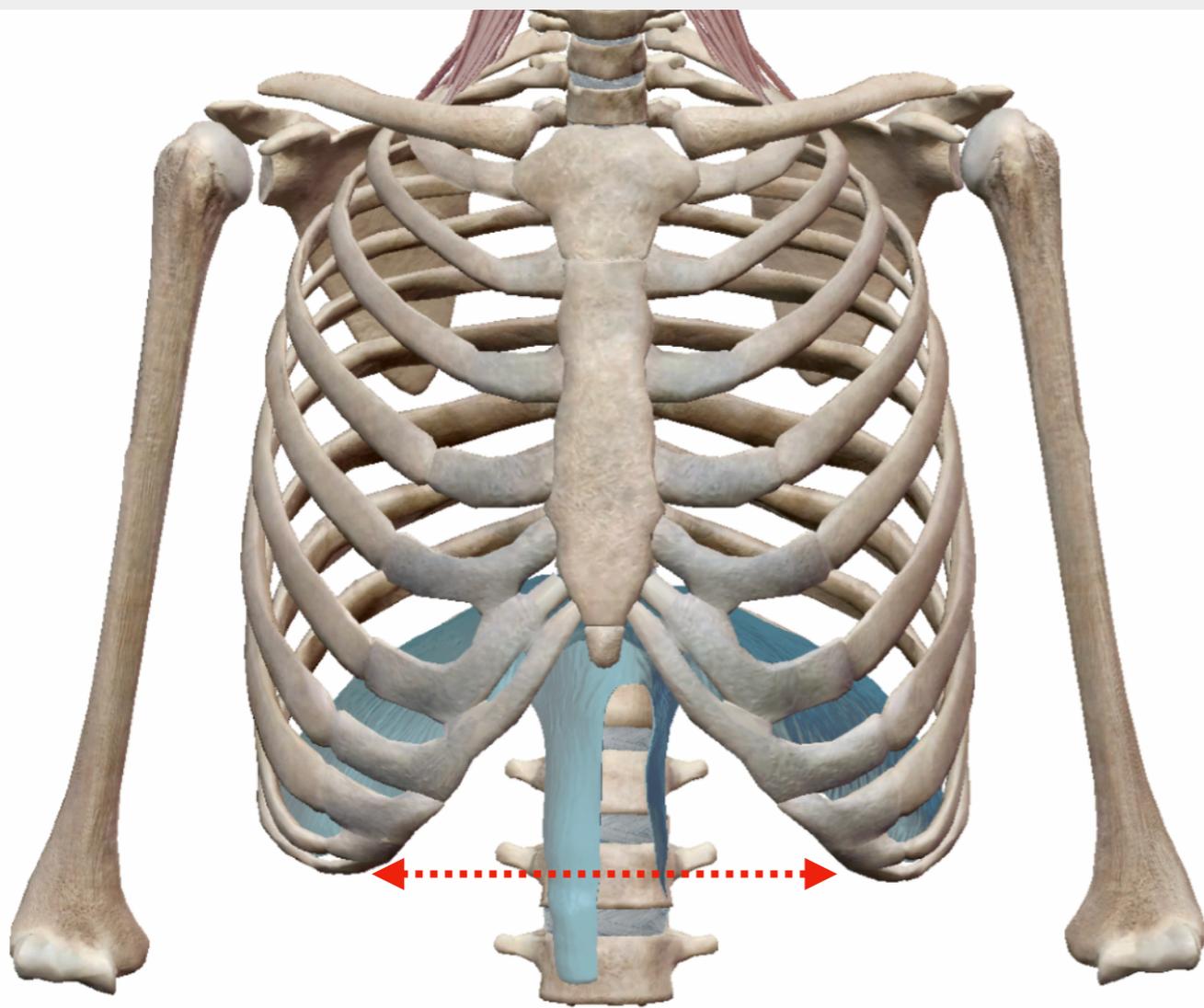


肋間筋

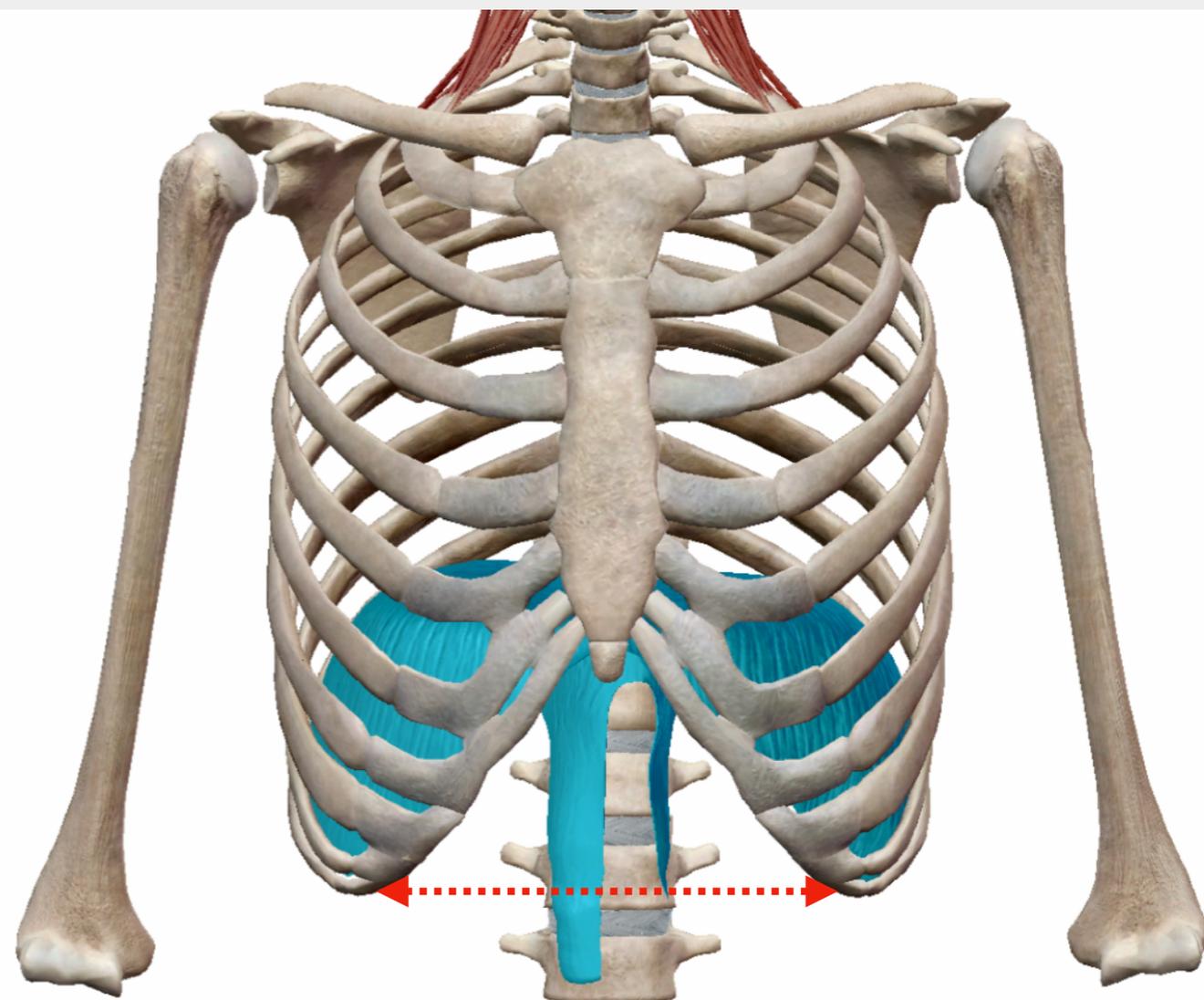
横隔膜は最も重要な吸気筋であり
呼吸過程の仕事の60～80%を担う



横隔膜は初期の収縮により
ドームは下方に引かれ平坦になることによって
下位肋骨が固定される

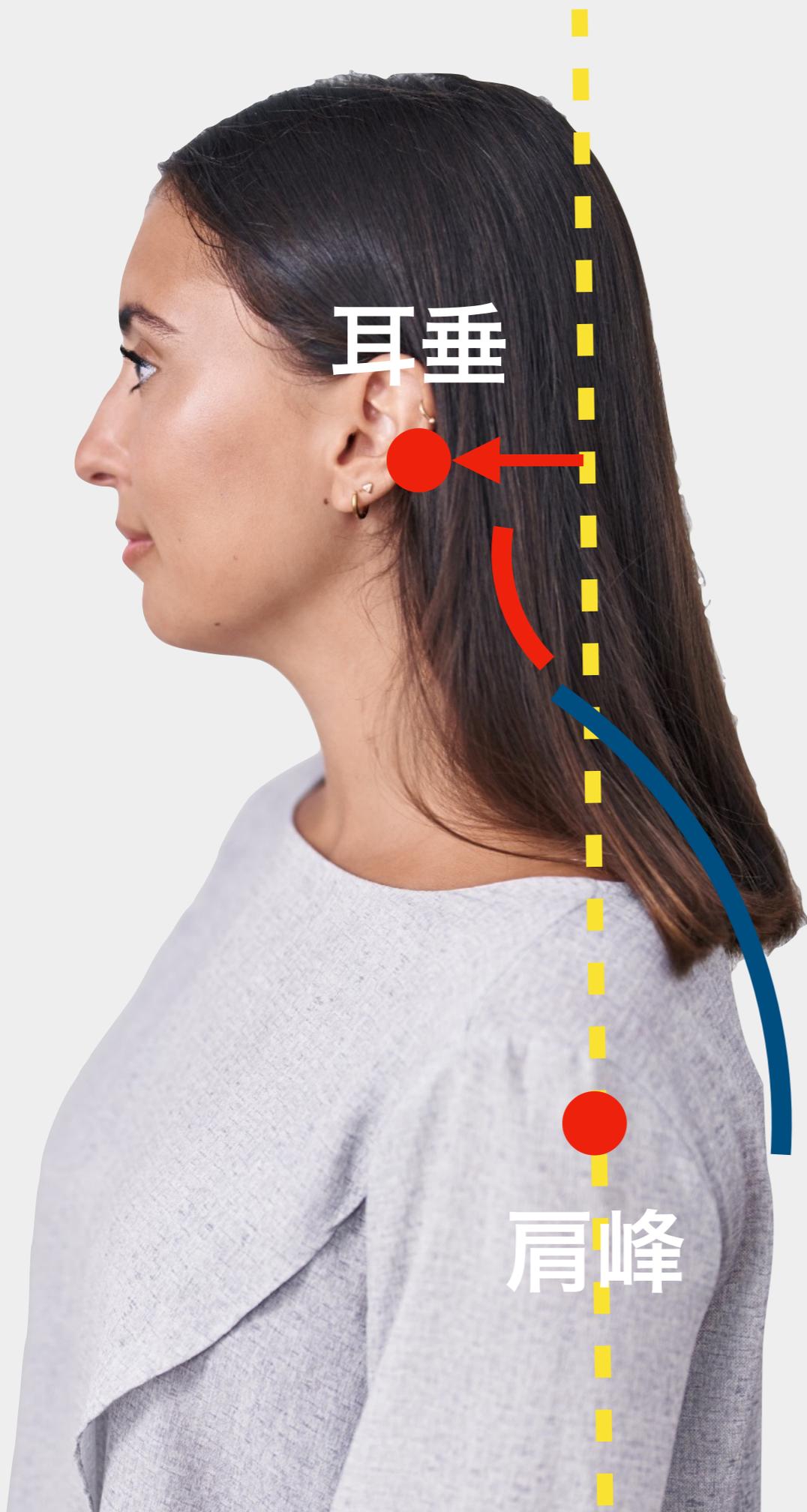


息が吐けていない



息が吐けている

息がしっかり吐けると肋骨が締まる



耳垂

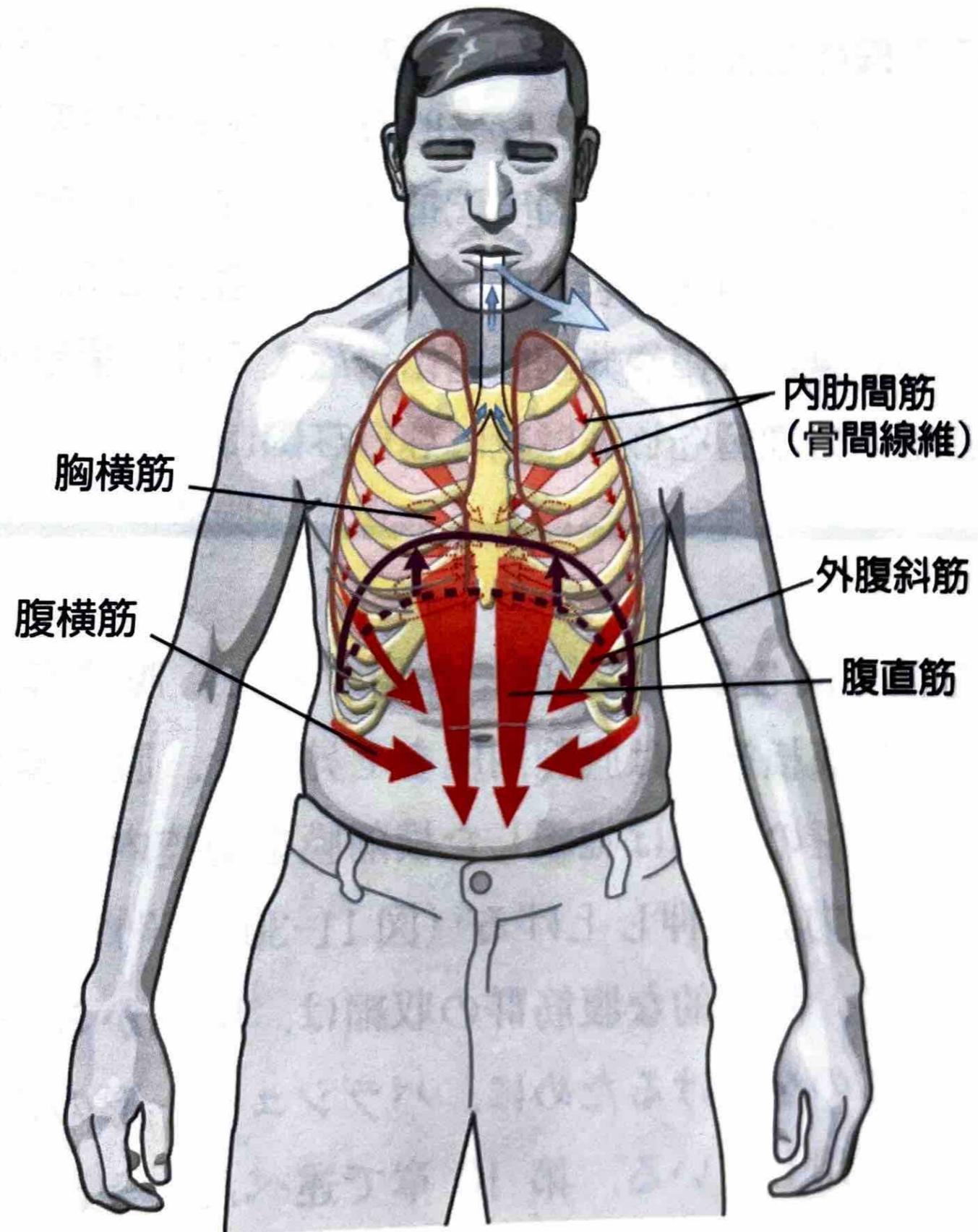
肩峰

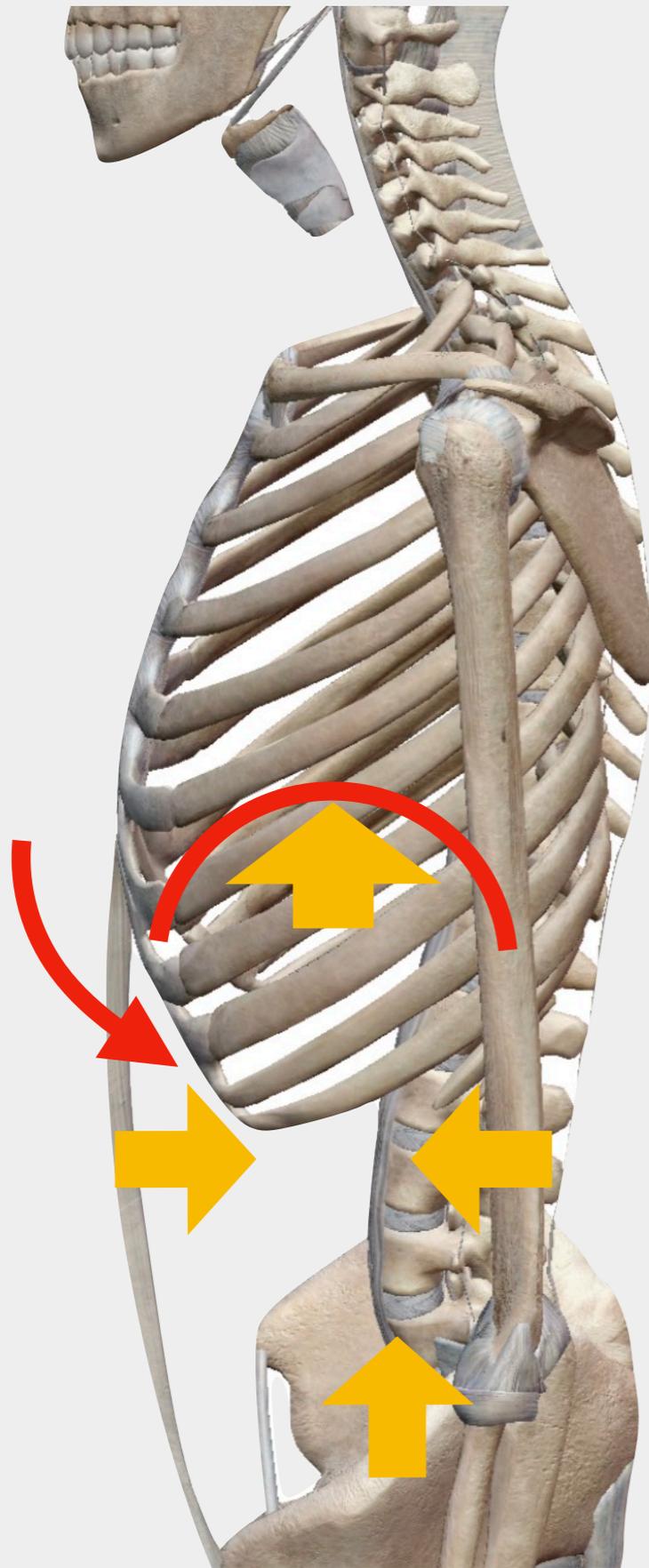
横隔膜が十分に下降せず
斜角筋+胸鎖乳突筋が
主たる吸気筋として
常時動員されるとNG



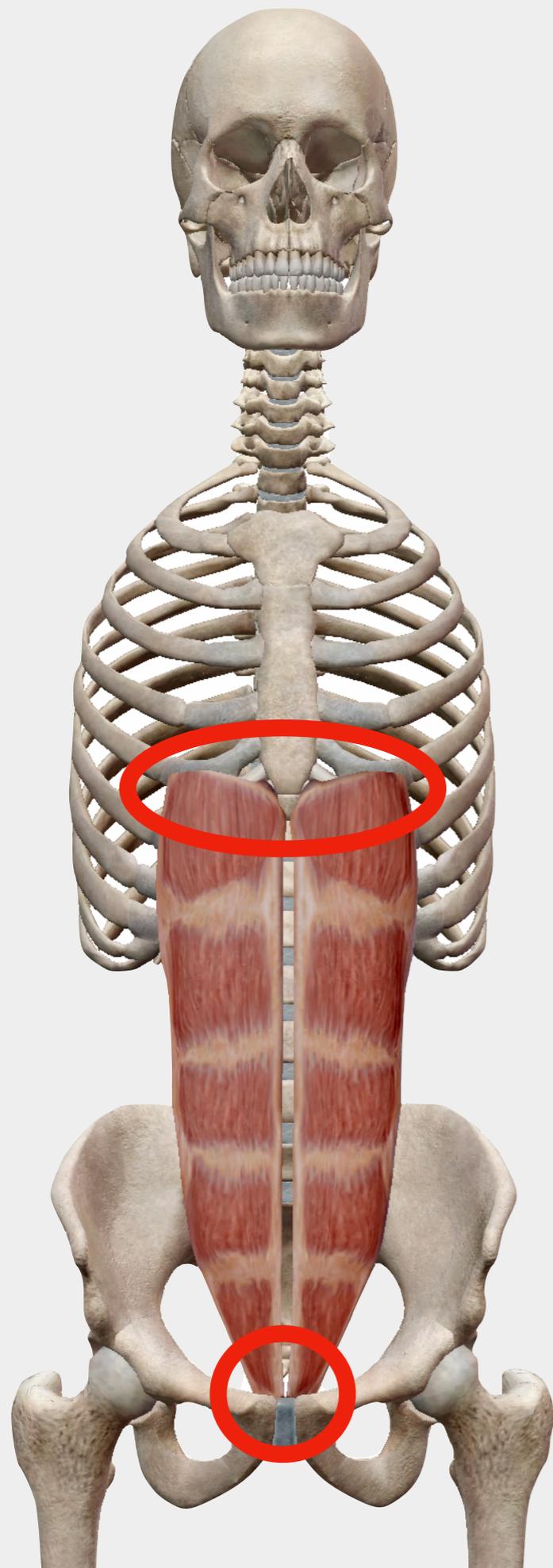
斜角筋が肋骨ではなく
頸椎側を引き寄せるため
頭部が前に滑り出し
フォワードヘッド姿勢に陥る
(下位頸椎屈曲+上位頸椎伸展)

努力性呼気の力学





息を吐き切ると肋骨が締まる
腹筋群は収縮し、お腹が凹む



腹直筋の収縮には

- ・ 体幹の屈曲
- ・ 骨盤の後傾
- ・ 息を吐く

この3つの動きが重要



体幹屈曲相



股関節屈曲相

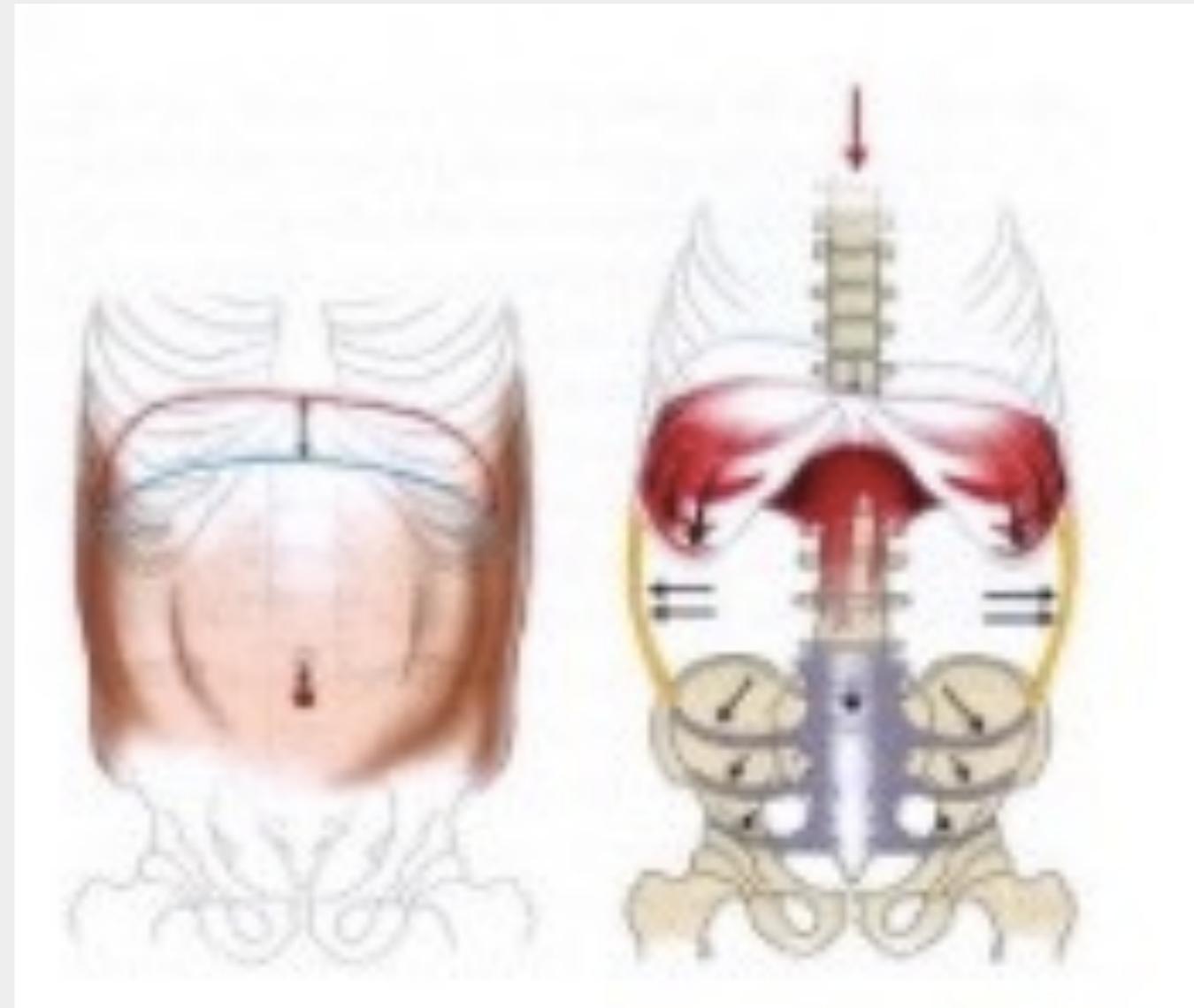
体幹屈曲相は両側の肩甲骨が
持ち上げられマットから離れるまでのフェーズ
それ以降は股関節屈曲相

体幹屈曲相は主に腹筋の収縮

特に腹直筋の収縮によって起こる
しかし股関節屈筋の筋活動はかなり低い

息を止めてしまう腹筋

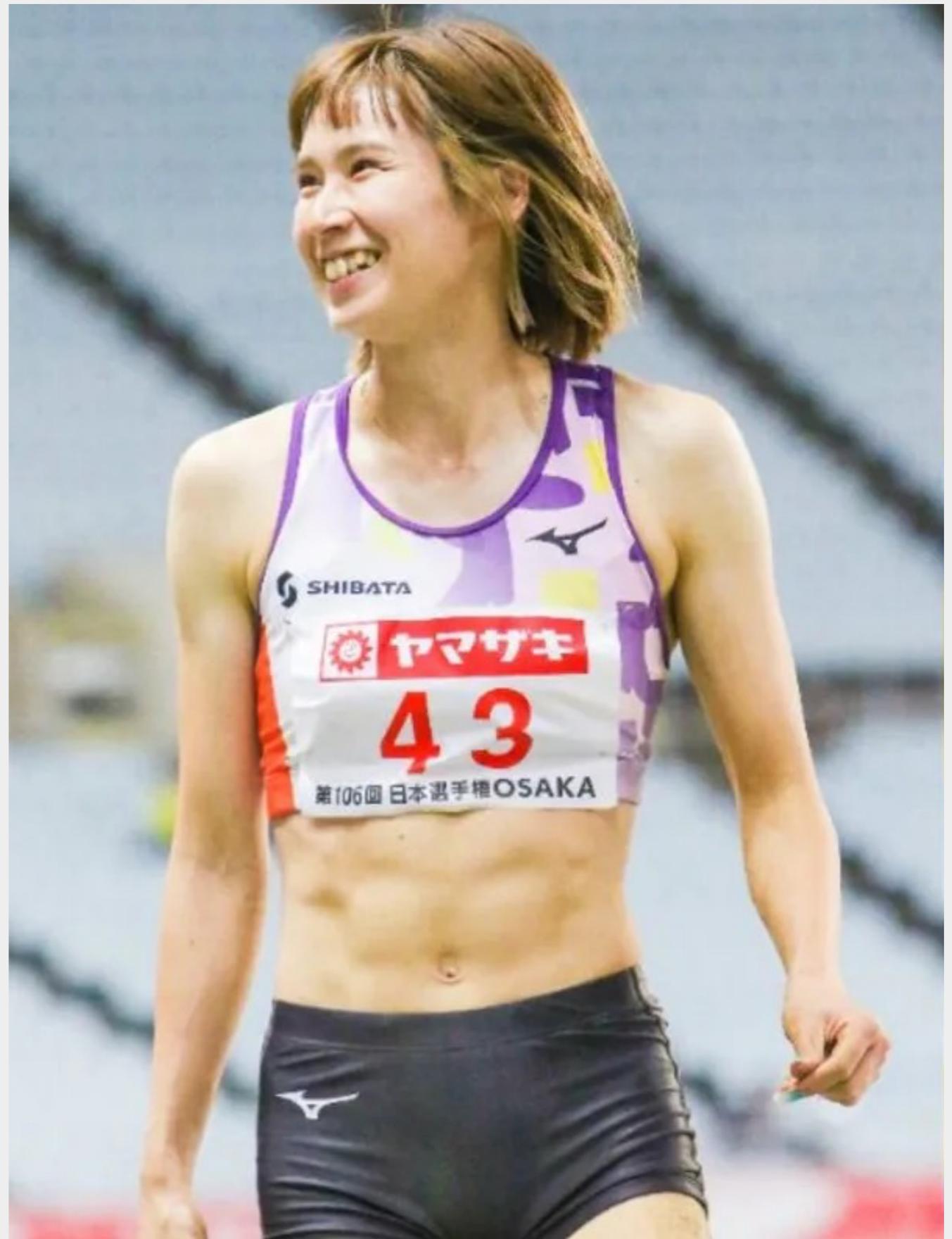
- 横隔膜が求心性収縮し、下方方向に下がる
- 横隔膜が下がることによって、腹筋群を始め骨盤底筋群、多裂筋は抵抗する
- 腹筋群、骨盤底筋群、多裂筋が遠心性収縮をすることによって腹腔内圧(IAP)を高める



息を止める = 腹圧が高まる = 遠心性収縮が起こる



お腹は拡張し、引き締まらない



勢いよく起き上がる腹筋



プランクなどのキープ種目



←どちらがお腹引き締まる？→

お腹を引き締めるポイント

- 体幹の屈曲
- 骨盤の後傾
- 息を吐く

