



S&D スポーツアリーナ羽村 トレーニングルームだより



水中ウォーキング講習会

～水の特性や水中での様々な歩き方をお伝えします♪～

日時：6月14日（土）午前10時～10時50分

場所：S&D スイミングプラザ羽村 25mプール

対象：16歳以上

定員：先着30名

参加費：市内在住・在勤・在学の方 500円

市外の方 750円

持ち物：水着、水泳帽子、タオル

申込み：当日の午前9時～9時50分までにプール受付にてお申し込みください



正しい知識を身に付け、効果的にお腹を鍛えましょう！

引き締まったお腹を目指して鍛えたい！という方は多いと思いますが、トレーニングを効果的に進めるなら、鍛えたい部位にどんな筋肉がついていて、どんな働きをしているのか知っておくことが大切です。

今回は、腹筋の代表格「シックスパック」とも呼ばれる腹直筋について紹介します。

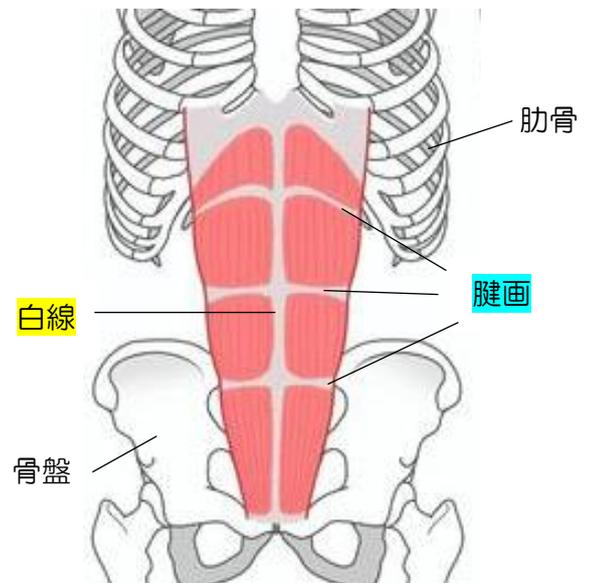
腹直筋（ふくちよくきん）

腹部の中央を縦に走る平たくて長い筋肉で、一般的には、ここを腹筋と呼びます。

腹直筋を鍛えると筋肉が6つに割れたような状態「シックスパック」になりますが、それは腹直筋を横断する「**腱画**」と、縦に走る「**白線**」という線維の集まりにより、筋肉の割れ目が見えやすくなるためです。

上体を起こす際に強く働き、正しい姿勢を保つときにも作用します。

主な働き	腰椎（体幹）の前屈と側屈、腹圧を高める
支配神経	肋間神経
動作	仰向けの状態から上体を起こす、排便・分娩・くしゃみなどのときにいきむ



内臓を保護する役割もあります



Q.腹直筋の筋力が落ちるとどうなる？

A.反り腰になって腰痛になることも

腹直筋が弱まると、骨盤が正しい角度に保たれず、反り腰になりやすくなります。反り腰とは、腰椎のカーブ（前弯）が強くなった状態のことです。それに伴い骨盤が前傾すると腰への負担が増えて、腰痛を招きやすくなります。また、腹直筋やそのほかの腹筋が弱くなることで、お腹がポッコリと出てしまうこともあります。



Q.この筋肉を鍛えるメリットは？

A.姿勢がよくなり、腰痛予防にもなる

腹直筋を鍛えることのメリットはたくさんあります。まず、お腹が引き締まることで姿勢がよくなります。そのため、スタイルUPにもつながります。また、腹直筋は骨盤が正しい傾きになるように支える働きもあるため、その姿勢をキープすることで腰痛も予防できます。

そして、排便時のいきむときに使うのも腹直筋です。この筋肉が働くと、便を押し出しやすくなり、便秘の解消にもつながります。

ホントは割れているんだよ♪



みんな腹筋はもともと割れている！

腹筋が割れた「シックスパック」の状態は、筋トレをしている人たちの憧れでしょう。しかし、多かれ少なかれ、みんな、腱画と白線によって腹筋は割れています。それが目立って見えるかどうかは、皮下脂肪や筋肉の量に左右されます。くっきり割れたかっこいい腹筋にしたいのであれば、体脂肪を落とし、腹直筋を鍛えましょう。

腹直筋の筋力トレーニング

クランチ(腹直筋上部) 目標 15回×3セット

- ①仰向けになり、膝を曲げる。手は頭の後ろ、もしくはお腹の上に置く。
- ②腹直筋に力を入れながら、おへそを見るようにして2~3秒かけてゆっくりと上体を起こす。
- ③腹直筋に力を入れたままゆっくりと元の位置まで戻る。

上体は完全に起こしきらない



レッグレイズ(腹直筋下部) 目標 10回×3セット

- ①仰向けになり、手は腰の横に置く。
- ②腹直筋を意識しながら、なるべく直角になるまで両脚を持ち上げる。(反動を使ってもOK!)
- ③腹直筋に力を入れたまま、3~5秒かけてゆっくりと脚を下ろす。

かかとは床につけない



体脂肪を落とすには

体脂肪を落とすには、筋トレはもちろん、有酸素運動も効果的です。有酸素運動とは、酸素を取り入れながらエネルギーを生み出す運動で、体脂肪を分解してエネルギー源に変えて消費できます。

おすすめの有酸素運動

- ウォーキングやジョギング
- サイクリング（エアロバイク）
- エアロビクス
- 水泳、アクアビクス



参考文献：きちんとわかる解剖学、はじめてのやせ筋トレ

紹介した運動はスポーツセンタージム・スタジオ、スイミングセンターでも行えます。
健康的な身体を目指して実践してみましょう♪

