

みんなちがって、みんないい



「インナーマッスルとアウトマッスルを理解して効果的に筋トレをしよう」

こんにちは！訪問看護リハビリステーション理学療法士の高森です。

皆さん、「インナーマッスル」という言葉を聞いたことがありますか？聞いたことはあるけど、はっきりとは理解出来ていないという方が多いのではないかと思います。また、似たような言葉に「アウトマッスル」があります。そこで、今回は「インナーマッスル」と「アウトマッスル」について説明していきます。結論から言うと、**両方バランス良く鍛えることが重要です**。何故なら、役割が違うからです。

アウトマッスルは身体の表面にあり、大きな筋肉で強い力を発揮出来ますが持久力はありません。「**関節を動かす**」、「**骨を守る役割**」があります。一方、インナーマッスルは身体の深部にあり、小さな筋肉で持久力はあるが、力が弱いです。「**身体の安定性を保ち、姿勢を綺麗に保つこと**」、「**関節の安定性を保つこと**」の役割があります。

役割が理解出来ると自分の目的達成のためにはどちらの筋肉を優先して鍛えれば良いか見えてきます。

1. ダイエットが目的

両方の筋肉を鍛えて基礎代謝を上げて、痩せやすい身体作りを目指す。

2. 姿勢改善が目的

身体の深層で身体を支えるインナーマッスルを鍛えて安定した姿勢を作る。

3. ボディメイクが目的（見た目で腕を太くしたい、腹筋を割りたいなど）

表層にあるアウトマッスルを鍛えて見た目で筋肉をつける。

4. しなやかな動きを作る目的

インナーマッスルを鍛えて関節を安定させた上で、アウトマッスルが働き、しなやかな動きとなる。



鍛え方にも違いがあります。アウトマッスルはダンベルや自重などの重りを使って高負荷で鍛えていきます。インナーマッスルは高負荷では鍛えることが出来ず、弱い負荷でゆっくりと動作をして鍛えていきます。

今回はお腹周りを例に鍛え方を解説します。

○アウトマッスルの鍛え方（腹直筋）

① 仰向けで両膝を立て肋骨中央と恥骨を指で押さえる。

② 肋骨中央を恥骨に近づける。

注意点：顎を引いて行います。

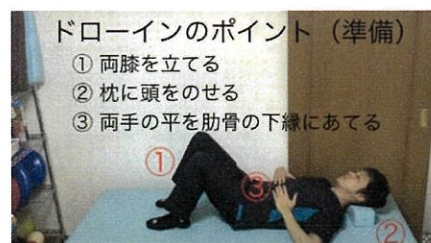


○インナーマッスルの鍛え方、ドローイン（腹横筋、内腹斜筋）

① 両膝を立てて肋骨の下部に手を添える。息を吸うと肋骨が広がりを感じる。

② 息を吐く時にお腹に力を入れ、肋骨を引き締める。

注意点：1セット3～5呼吸として、合間に休憩を挟む。



【ゴールデンウィーク休業のお知らせ】

誠に勝手ながら、下記の通り休業とさせていただきますので、よろしくお願い致します。

なお、緊急訪問など必要な場合には下記休業に関わらず対応致します。

2023年5月3日（水）～2023年5月7日（日）まで

