

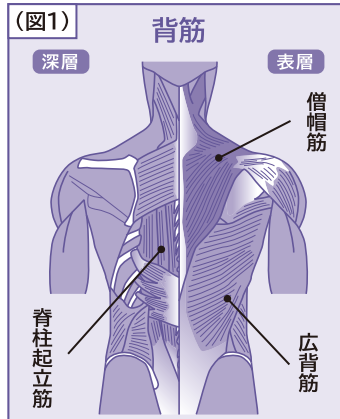


背中の筋肉を鍛えることで、しっかりと真つすぐな姿勢を維持しよう！

今回のテーマ 筋肉シリーズpart4 「背筋」

背筋の代表的な筋は「僧帽筋」「広背筋」「脊柱起立筋」です。(図1)僧帽筋には、肩甲骨を上下と内側に動かしたり、肩甲骨を固定させ上肢を使いやすくする働きがあります。広背筋は脇を締めたり、腕を後ろに上げたり、引っ張る動作の時に力を発揮し、脊柱起立筋は体を安定させるため常に働いています。

どの筋も日常生活を行う上で、大切な筋です。バランスよく鍛えるようにしていきます！



背筋を鍛えるメリット

- 姿勢がよくなる
- 肩こり・腰痛予防
- 基礎代謝の向上

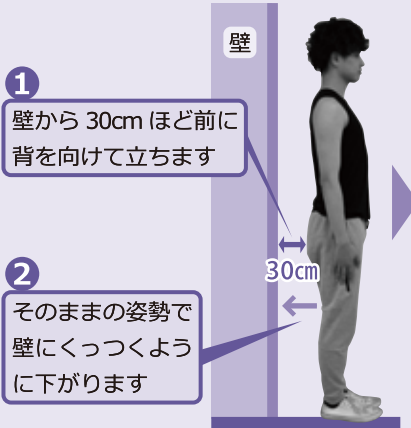
筋肉シリーズ第4弾は「背筋」についてお伝えしたいと思います。背筋は複数の筋の総称で、代表的な筋は首から背中まで走行している「僧帽筋」、脇から腰にかけて走行している「広背筋」、背骨の両脇に走行している「脊柱起立筋」が挙げられます。姿勢維持になくてはならない筋肉です。こまめに鍛えるようにしましょう！



和歌山リハビリテーション専門職大学
松井 有史 理学療法士

まずは、セルフチェック！

今回は背筋の弱化が原因の「猫背」のチェック！



	☑ チェック1 背中とお尻、どちらが先に壁につきますか？	☑ チェック2 壁と腰との間には？
正常	背中とお尻、同時につく	片手がギリギリ入るスペースがある
猫背	背中のほうが先につく	片手が入らない
反り腰	お尻のほうが先につく	腕まですっぽり入る

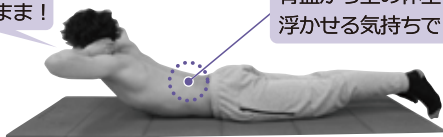
猫背の方、もしくは猫背予防にはこの2つの運動をしましょう！

バックエクステンション

★脊柱起立筋を中心とした背中の筋肉が鍛えられます。

- 両脚を揃えて伸ばし、床にうつぶせになります。両手を後頭部に乗せて、顔を少し持ち上げておきます。

あごは軽く引いたまま！



骨盤から上の体全体を浮かせる気持ちで！

頭だけを上げない！

- 骨盤と両脚を床につけたまま、ゆっくりと上体を浮かせます。しっかり上体が上がった後、ゆっくり元の位置に戻ります。

タオルラットプルダウン

★広背筋や僧帽筋など背中の筋肉を中心に鍛えることができます。



左右均等の力でタオルを引っ張る

- 真つすぐな姿勢でイスに座り、タオルの両端を持って、内側にひねります。タオルを握ったまま、両腕を持ち上げます。



そのまま両腕をゆっくり下ろす

- 左右均等の力でタオルを引っ張ったまま、腕を下ろします。

それぞれ、10回繰り返しましょう。1日3セットを目安に行います。



腰痛や背部痛が出るようであれば運動を中止してください。筋肉痛が伴う場合には控えるように！無理なトレーニングは、ケガやパフォーマンス低下の原因になります。