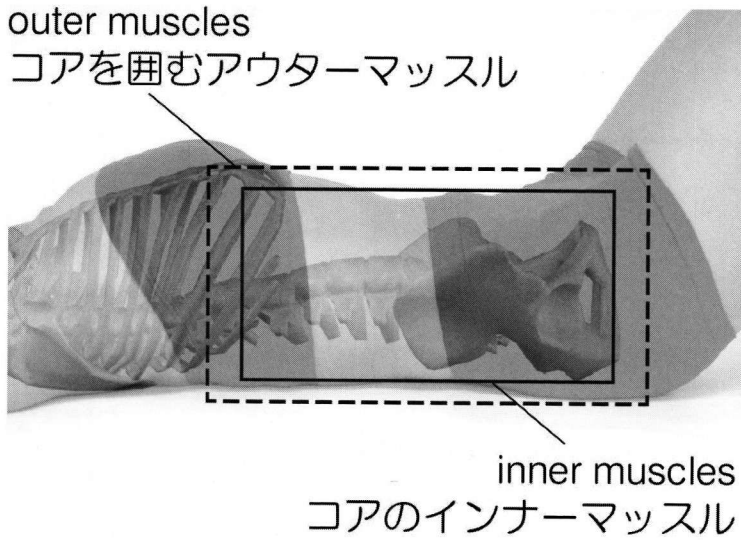


コア・コネクション(1)

コアの概要と働き



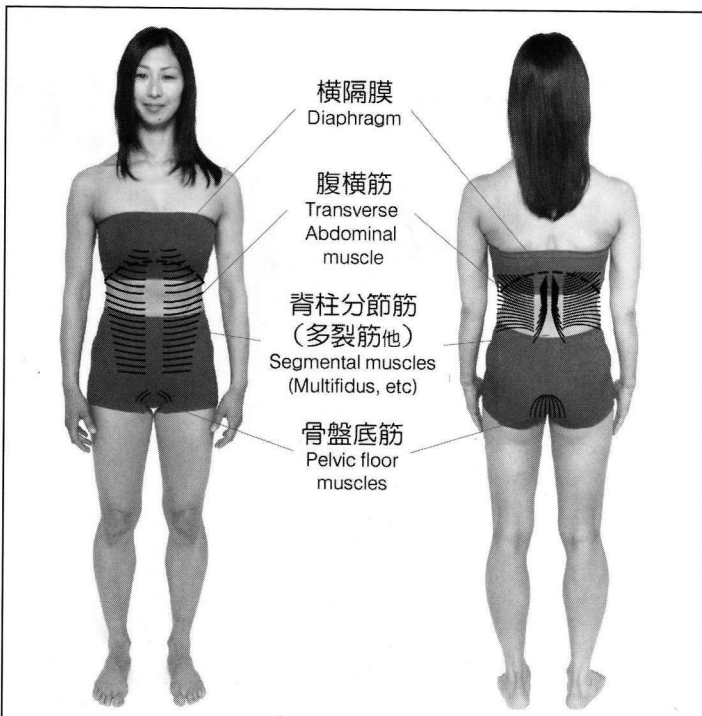
コアのインナーマッスルは腹部の深層にあり、家のように腹腔を囲み、内臓を収容しています。その上の浅層にあるのがアウターマッスル。

パワーハウス／コア

2大キーワードのふたつ目が、「コア・コネクション」です。コアとは、胸郭（肋骨）の下部から骨盤にかけてのお腹と背中の中で、とくに、ここインナーマッスル（深層筋）のことを指します。P.24でも触れましたが、インナーマッスルとは、深層の比較的短い筋肉で、受容器に富み、持続性の収縮をすることで、関節を安定化させることを目的とした筋肉のタイプです。コアのおもなインナーマッスルは4つあります。お腹の前から横を覆う腹横筋、腰ひとつひとつをつなぐ脊椎分節筋（おもに多裂筋）、下部肋骨と胸椎を結ぶ横隔膜、恥骨と尾骨をつなぐ骨盤底筋です。これらの筋肉で囲まれた空間が腹腔で、内臓がおさまるスペースです。建物に例えると、腹腔の前と横の壁に相当するのが腹横筋、後ろの壁が脊椎分節筋、天井が横隔膜、床が骨盤底筋です。近年になって、大腰筋の後部線維や腰方形筋の内側線維も、脊椎分節筋的な働きがあると考えられるようになりました。

一方、アウターマッスルは表層に位置する長くて大きな筋で、Phasic（フェーズ性、相同／段階性）の収縮によって関節を大きく動かすことを得意とする筋肉のタイプです。コアの周りのアウターマッスルは、肋骨と骨盤を結ぶ腹筋群と背筋群で、おもに腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋、脊柱起立筋群を指します。

コアのインナーマッスル



コアのアウターマッスル

