

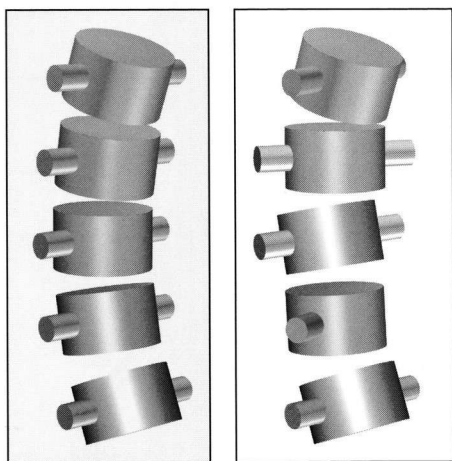
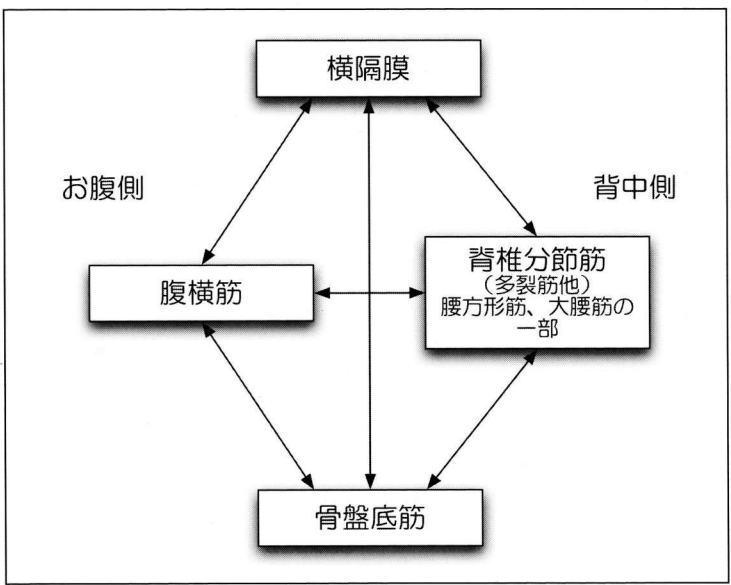
創始者のピラティス氏は、コアを「パワーハウス」と呼んでいました。最近では、「コア」とか、「パワー・ガードル」、あるいは「腰椎骨盤の安定化」という言葉にも置き換えられています。本書では「コア」と呼ぶことにします。

コア・コネクション

ピラティス・エクササイズでは、コアのインナーマッスルと周囲のアウトマッスルを使って、腰椎と骨盤を正しい位置に置くことが基本ルールです。お腹と腰全体が安定し、安全にエクササイズを行なうことができます。コアのインナーマッスルは、互いに協調して働くという特徴を持っています。呼吸によって横隔膜が縮むと骨盤底筋が同時収縮したり、多裂筋が作動すると腹横筋が収縮したりと、連動しているのです（右図参照）。最近の研究によれば、健康な人では、手足を動かす前にまずコアのインナーマッスルが作動し、体の中心を安定させていることがわかってきました。正しい順番は、コアのインナーマッスル（安定）→四肢や体幹のアウトマッスル（運動）となります。ところが、慢性腰痛症の患者さんでは、インナーマッスルの作動が遅れ、手足の運動が先に起こってしまいます。お腹や背中が安定しない状態で手足が動けば、腰に大きな負担がかかってしまいます。腹筋も背筋も、今までのようにアウトマッスルばかりをトレーニングするのではなく、コアのインナーマッスルを正しく作動できるようなエクササイズが必要です。

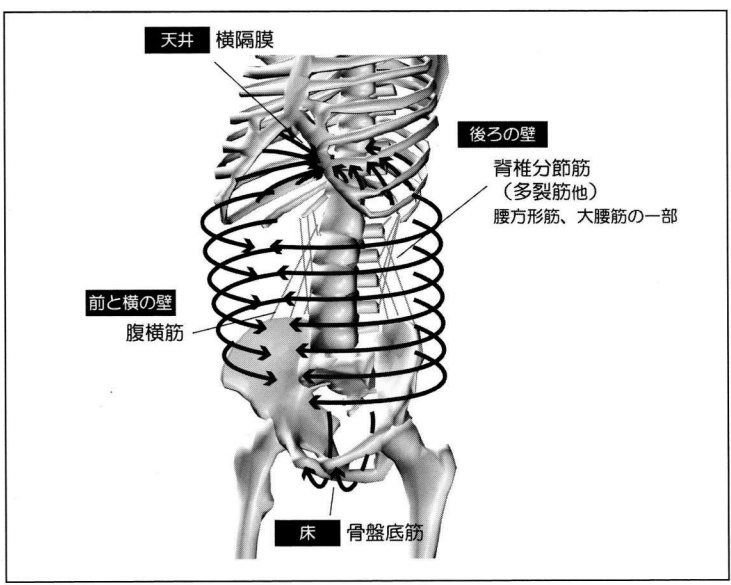
腰椎～骨盤をニュートラルに置き、インナーマッスルでお腹と背中を安定させることを、コア・コネクション（core connection）と呼びます。また、そのための動作を、「コアをエンゲージする／させる（engage the core）」と呼びます。

コアのインナーマッスルの相互関係



インナーマッスルが作動することで、からだの中心を安定させることができます。これは、腰骨を斜め後方から見たイメージ。
 (左) 安定した状態
 (右) 不安定な状態

コアのインナーマッスルを家にとると……



コアのインナーマッスルは、コルセットを巻いたように、お腹と腰を安定させます。