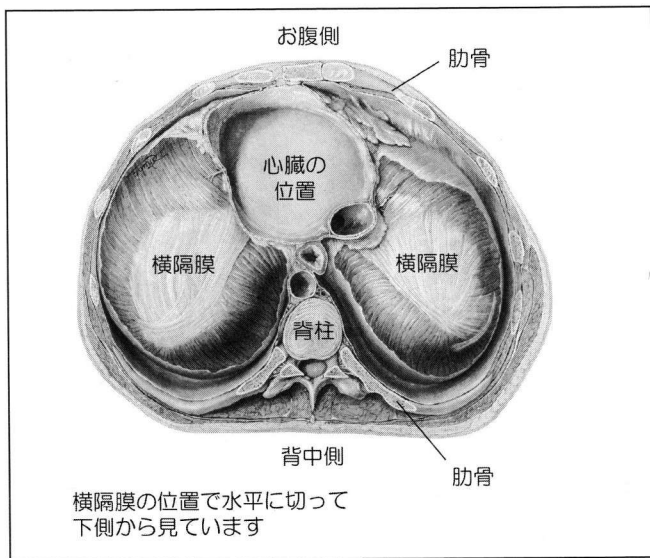


コア・コネクション(2)

コアのインナーマッスル

胸部を水平面に切った図

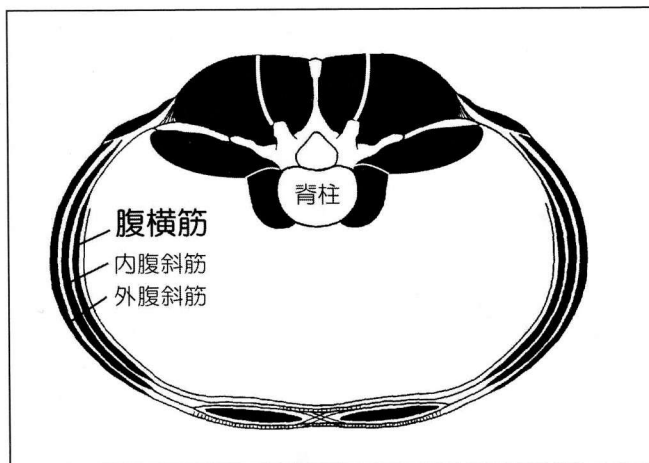


ここでは、コアのインナーマッスルをひとつひとつ説明しましょう。壁や天井など、コアをひとつの家（ハウス）としてイメージすると、理解が深まるはずですよ。

天井：横隔膜

横隔「膜」と呼ばれていますが、実際は半ドーム型をした筋肉の束です。胸骨下部や下部肋骨（第7～12番）、腰椎（1～3番）に始まり、横隔膜腱に付くもので、腹腔の屋根／天井に当たります。息を吸う時には収縮し、腹腔内の内臓を下方に押し込むと同時に、胸腔（肺のあるスペース）の内圧を下げることで、空気を肺に導入します。首（頸椎）の3～5番から分枝した横隔膜神経によってコントロールされます。

腹部を水平面に切った図



前～横の壁：腹横筋

お腹の壁（腹壁）の最深第3層にある筋肉です。骨盤や骨盤の靭帯、腰の腸腰靭帯、下部肋骨（第7～12番）から始まり、水平に走って、お腹の中心にある筋膜（白線）に付着します。コアのインナーマッスルとして、ピラティスでは最も重要な筋のひとつです。1～2層までのアウターマッスルが関節を大きく動かす働きを持つのに対し、腹横筋は緊張しながら伸びたり縮んだりして、内臓を守るコルセットのような働きを持ちます。脊髄神経（胸椎7～12番、腰椎1番）によってコントロールされます。

