

コア・コネクション(3)

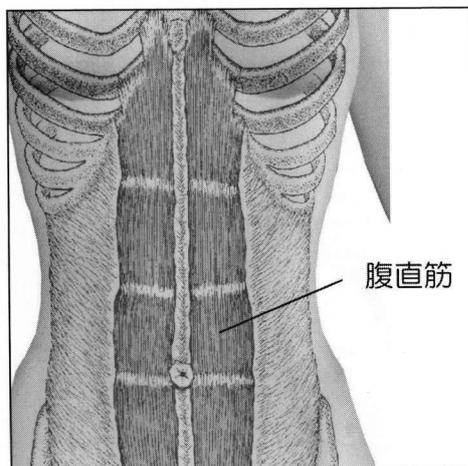
コアのアウトターマッスル



コアを囲むアウトターマッスルは、インナーマッスルに比べて、はるかに長く大きい筋肉です。骨盤を正しくニュートラルの位置に保ったり、やや後屈のインプリントの位置をつくったりと、関節を大きく動かす働きをします。線維の一部は脊椎分節筋としての働きもあると考えられるようになってきました。

腹直筋

お腹の壁（腹壁）の筋肉で、中部肋骨（5～7番）と胸骨に始まり、恥骨まで垂直に走ります。鍛えると、大きくくびれができることから、腹筋エクササイズターゲットとされている筋です。体（脊柱）を前に曲げたり（前屈）、骨盤を後ろに回したり（後屈）する機能を持っています。脊髄神経（胸椎7～12番）によってコントロールされます。オーバーユースやオーバートレーニングになることが多く、結果としてインナーマッスルである腹横筋の機能の低下を招く場合もあります。



外腹斜筋

腹壁の前から横の第一層に位置します。肋骨（4～12番）から腸骨と白線（お腹にある臍膜）へと、斜め下方に走ります。前から見た場合、左右の外腹斜筋がV字を描いています。お腹で最も大きな筋です。片方だけが縮むと、体を縮めた側と同じ側に側屈を、反対側に回転（回旋）をさせます。両方が同時に縮むと、体を前に曲げます（屈曲）。骨盤を後方に回転（後屈）させる働きも持っています。腹直筋と同じく、脊髄神経（胸椎7～12番）によってコントロールされています。

