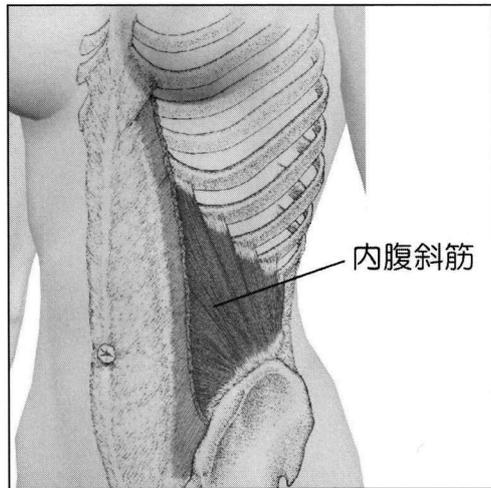


## 内腹斜筋

腹壁を前から横に走る腹筋群の第二層に位置します。骨盤と肋骨に付着する靭帯から始まり、下部肋骨（9～12番）で終わります。前から見た場合、左右の内腹斜筋が逆V字を描きますが、骨盤に近づくにつれて、線維は水平方向に走るようになります。片方だけが縮むと、体を縮めた側と同じ側に側屈と回転（回旋）をさせます。両方が同時に縮むと、体を反らせます（伸展）。骨盤を後方に回転（後屈）させる働きも持っています。脊髄神経（胸椎8～12番、腰椎1番）によってコントロールされます。



## 脊柱起立筋

背骨に沿って走る筋肉のグループで、大きく外側（腸筋）、中間（最長筋）、内側（棘筋）に分けられます。それぞれがさらに細かく分類されますが、コアの脊柱起立筋としては、腰腸筋、胸最長筋、胸棘筋の3つが重要です。この中でも、腰腸筋は背骨（脊椎）には付かず、肋骨から骨盤までを一気にジャンプしています。おもな機能は、体を反らす（伸展）ことです。腰腸筋、胸最長筋は、体を側屈させる働きもあります。

腹直筋同様に、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、腰の骨（腰椎）が反り過ぎたり（過伸展）、骨盤が前に倒れたり（前屈）などの原因となることがあります。脊柱起立筋を使いすぎると、インナーマッスルである多裂筋や脊椎分節筋の働きが鈍るとも言われています。

