

強い腰をつくるメンソッド 準備編

少々前おきが長くなってしまいました。いよいよじっさいに動いてみましょう。
みなさんにやっていただきたいのは、たったのひとつ。

自分の運動能力に合わせて選べ、ローカル筋をきたえる「10秒間エクササイズ」です。

かなりかんたんな動きですが、第1章でも紹介したように、**一生懸命激しい運動をすればいいというものではありません。**だから、1日30分ジムできたえるとか、腹筋運動を20回とか、ふだんやらない苦しい運動を長時間くりかえさなければ、と思わなくても大丈夫です。

きたえるべき筋肉をしつかり刺激できれば、どんなにかんたんな動きでも短時間で充分な成果は出ます。

ただ、**ローカル筋はふだん意識して使うことがないため、まずは「ドローイン」というローカル筋にスイッチを入れる動きから始めてみましょう。**

最近では、ウエストのサイズダウンを目的としたダイエットとしても使われることが多いため、「ドローイン」の言葉は耳にしたことがあるかもしれませんが、これはそもそも、体幹筋をきたえるさまざまな運動の「基本の動き」として生み出されたもの。しかし、かんたんな動きにもかかわらず、じつは正しくできている人はほとんどいないのです。

テレビや雑誌でドローインが取り上げられると「お腹を凹ませるだけ」とかなりシンブルに紹介されています。これは偽のドローイン。たしかに、お腹を凹ませるという点に変わりはありませんが、じつは真のドローインをおこなうには、あるコツが必要なのです。そこで、最初の1回は、このコツをつかむために、あおむけに寝ておこなってください。

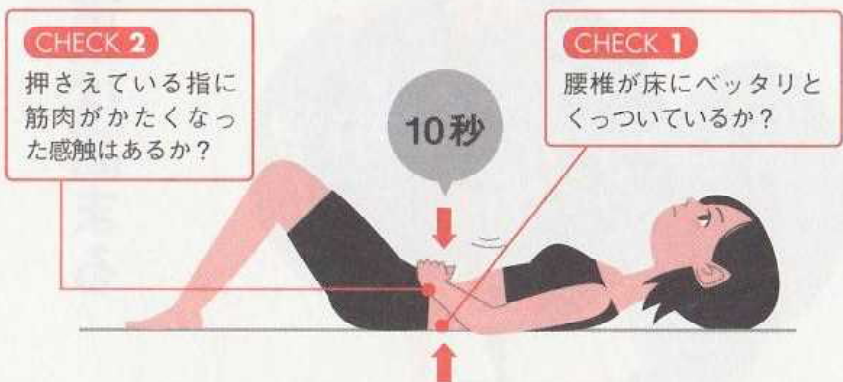
一度コツをつかめば準備完了です。これでローカル筋を強くするスイッチが入りました。**これであなたが腰痛解消に投資する「10秒間」の質は、格段に上がります。**

できない人は？

2. 背中を床に押しつけるようにしつつ、おへそをグーッと思いきり引きこんでいく

背中を床に近づけておへそを凹ませる動きができなかったり、凹ませても指をあてている部分にかたさを感じるものがなかったりという人もいると思います。

そういう場合は、指で押さえたまま、「コホン、コホン」と空ぜきをしてください。どうですか？ こうすると同時に、指を通して筋肉がかたくなった感触が伝わると思えます。一度感覚がわかったら、再びお腹を凹ませてみましょう。



このふたつがクリアできれば、腹横筋にしっかりと力が入っている。まずは10秒。慣れてきたらじょじょにのばし、できれば30秒は凹ませてみよう

これが本当のドローイン

ここではオリンピック選手や理学療法士が実践している、本当のドローインを練習してみましょう。

ポイントは、腰の骨、**腰椎を床に押しつけるイメージでくっつける**こと。つまり背中を床に押しつけるようにおへそを引きこみながら、骨盤を後ろにかたむける（178ページ参照）ときに腹横筋はしっかりとほらたきます。

1. あおむけに寝て、ひざを立てる。左右の下腹部に指をあてる



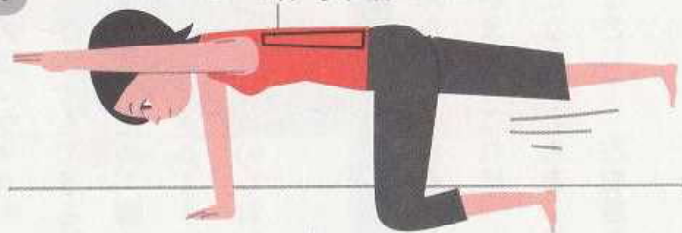
左右の下腹部を指で押さえる。押してみても骨にあたらなければ正しい位置に触れている

できない人は？
脚を上げるとバランスがくずれてしまうという人は、まずは腕を上げるだけでOK。
大事なのは、胴体をまっすぐにかためることです。

できない人は？

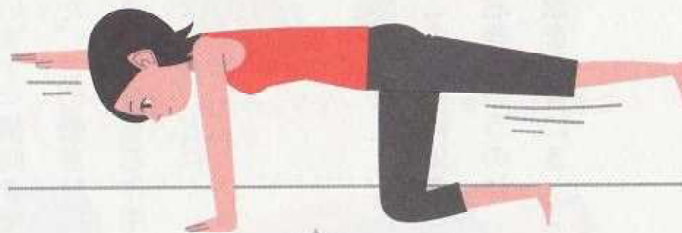
- ③ 右脚を上げて10秒キープ
※背中が曲がらないように注意

これで右の多裂筋がはたらく



10秒キープ

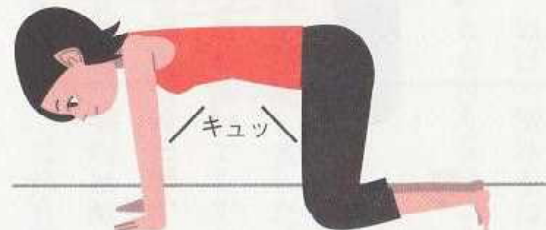
- ④ 左右を入れかえて②～③をおこなう。
これを3回くりかえす



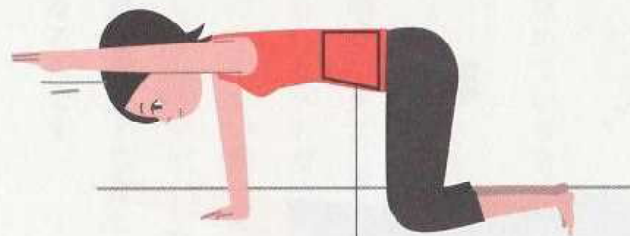
10秒キープ

ハンドニー

- ① 四つんばいになってドロイン。
背中をまっすぐにする



- ② 左腕を上げる
※背中が曲がらないように注意

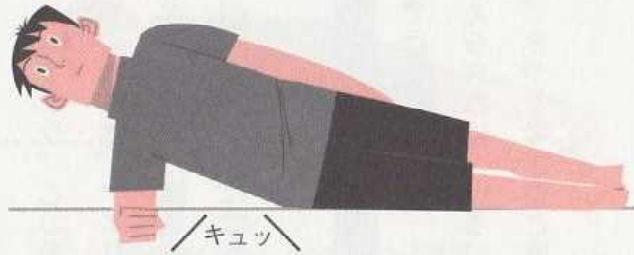


このとき左の腹横筋
がはたらいっている

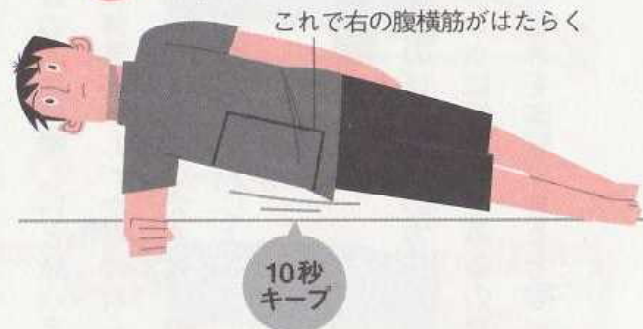
かんたんなのに効果絶大「ハンドニー」
3種類のなかでもっともかんたんにできるのがこの動き。
よくはたらきかけます。まずはこれから試してみてください。
腹横筋にも多裂筋にも効率

サイドブリッジ

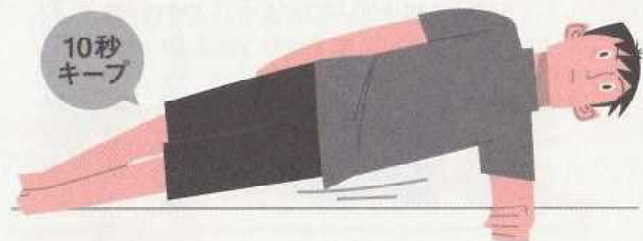
① 右腕をついて横向きに寝てドロイン



② 腰をグッと持ち上げて体をまっすぐにし、10秒キープ



③ 左右を入れかえて②～③をおこなう。これを3回くりかえす



テレビを観ながらできる「サイドブリッジ」

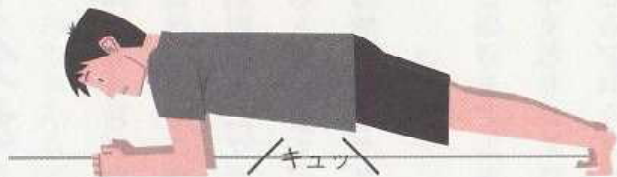
このエクササイズは「ウォッチングTV」とも呼ばれています。横向きでおこなうので、テレビを観ながらでもできることから名づけられました。この動きは、腹横筋にとくに強くはたらきかけるため、腰を守るコルセット効果をより強化する作用が見こめます。もし余裕をもってできるようなったら、テレビを観ながら、どれくらい長い時間続けられるか挑戦してみるのもおもしろいでしょう。

どちらか苦手な向きがある人は、ゆがみを矯正するチャンス

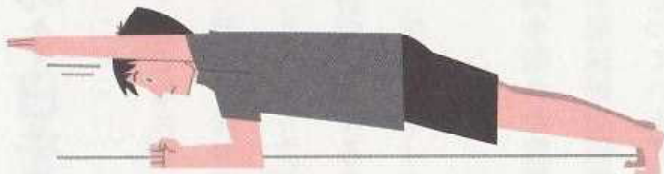
「右向きならかんたんにできるけど、左はちょっと苦手」このように体の左右差に気づく方も多いと思います。これは、とてもよいことです。左右差というのは、体のバランスをくずす原因になることもあるので、今のうちに苦手な側をさらに3セット（10秒×3回）おこなうなどして、左右差を取りのぞきましょう。

エルボートウ

- 1 うつぶせからひじをついて、つま先を立てた状態でドロイン

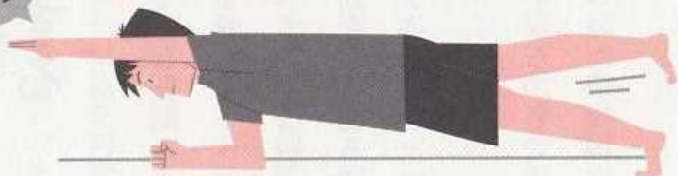


- 2 左腕を上げる
※背中がかたむかないように注意



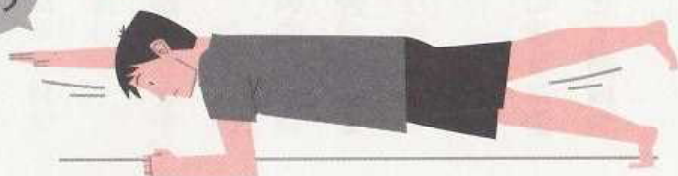
10秒
キープ

- 3 右脚を上げて10秒キープ
※背中がかたむかないように注意



10秒
キープ

- 4 左右を入れかえて②~③をおこなう。
これを3回くりかえす



これができるれば痛みと無縁に「エルボートウ」

最後はエルボートウ。この動きは一般の人には難しいと思いますが、もし10秒以上、ビシッと決められれば、アスリート並に体幹筋がしっかりはたらいているレベルです。10秒間エクササイズは腰痛改善だけではなく健康のためにも有効。ですから痛みが減ったら、この動きがラクにできることを目標に続けましょう。

これがかんたんにできるようになったら??

10秒ずつではなく、30秒、1分と時間をのばすなどの方法もありますが、ここまで体幹筋がきたえられれば、いろいろなスポーツに挑戦してみるのがおすすめです。体幹筋は動きの礎。きっと今までと違った体の動きを実感できると思います。

すような姿勢をとるたびに、物理的的刺激により痛みがおそってくるようになります。こうして、椎間板は痛みの震源地となってしまうのです。

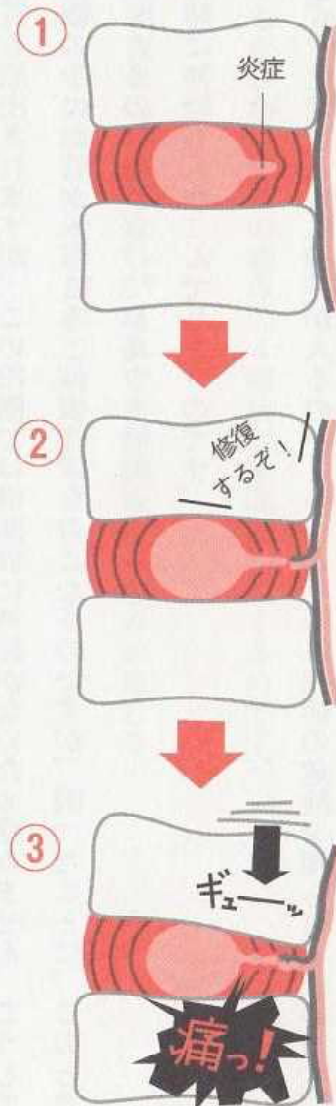
この一連のしくみは、工事現場をイメージしていただければわかりやすいと思います。傷ついた椎間板は、度重なる車の往来により壊れた道路。そして、血管は工事作業員です。では、神経は何かというと、この現場を守る警備員です。

つまり**修復箇所に入りこんだ神経は、「工事中だからここに刺激を与えないでくださいね」と傷ついた場所を見張っているのです。**

ではもし、ここに車が突っこんできたら、どうなるでしょうか？

当然、この現場を守る警備員は、「ピーッ！」と大きな音で警笛を鳴らします。このときに鳴らす音こそ、痛みの信号なのです。

椎間板から痛みが生じるしくみ



正常なときは、椎間板には神経も血管も通っていない。線維輪に傷がつくと炎症反応をおこすが、まだこの段階では痛みはない

しかし……線維輪の傷を修復するために、血管がやってくる。そのときいっしょに神経も入りこむ

前かがみなど、背骨を前に曲げる動きをすると、椎間板が背骨にはさまれてつぶれ、痛みを感じるように

が傷つき修復が必要になると「椎間板に神経はなかった」と、過去形で表記しなければなりません。

神経が入りこんでからは、前かがみやいすに座って背中を丸めるなど、椎間板をつぶ