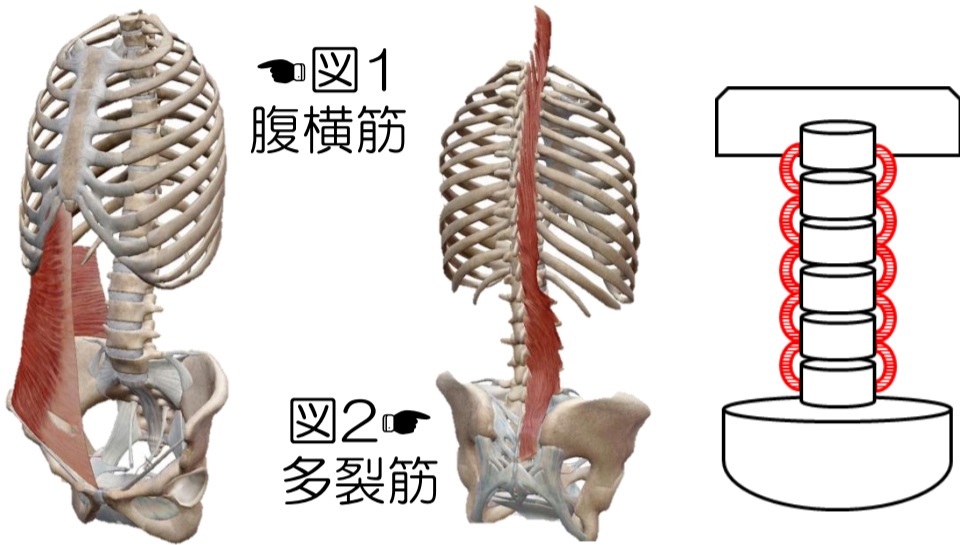


# 腰部シリーズ② 筋の役割分担（筋肉と機能）

## 👉 1:体幹筋の種類と 機能の違い

体幹の筋肉には大きく2種類あります。（インナーマッスル／アウターマッスル）

### インナーマッスル（別名: ローカル筋、深層筋）



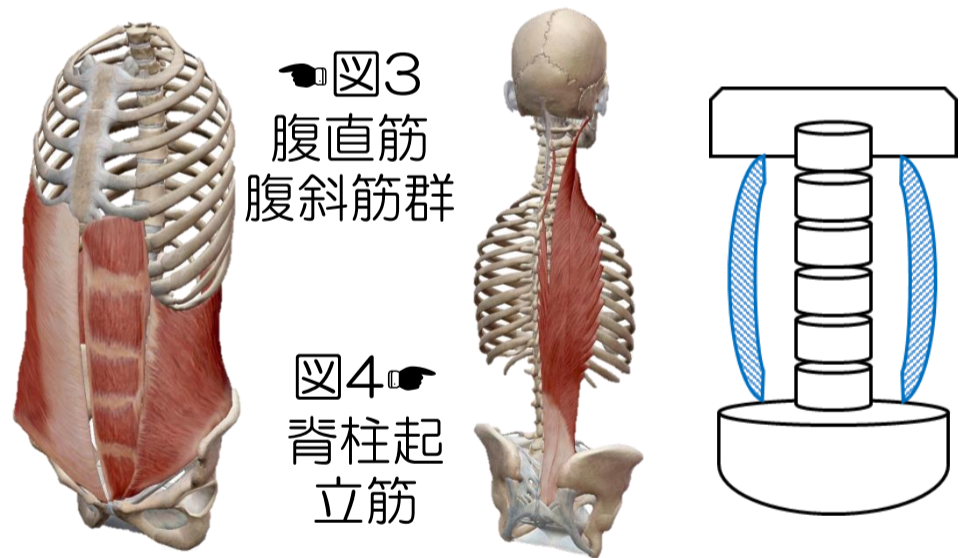
腹横筋／多裂筋／骨盤底筋群など

- 腰椎に付着部を持つ筋
- 脊柱に近い深部に位置する筋
- 脊柱を分節的に動かしたり、腹圧を高める作用を持ち、特に腰部を安定させる役割を担います。天然のコルセットとも呼ばれています。

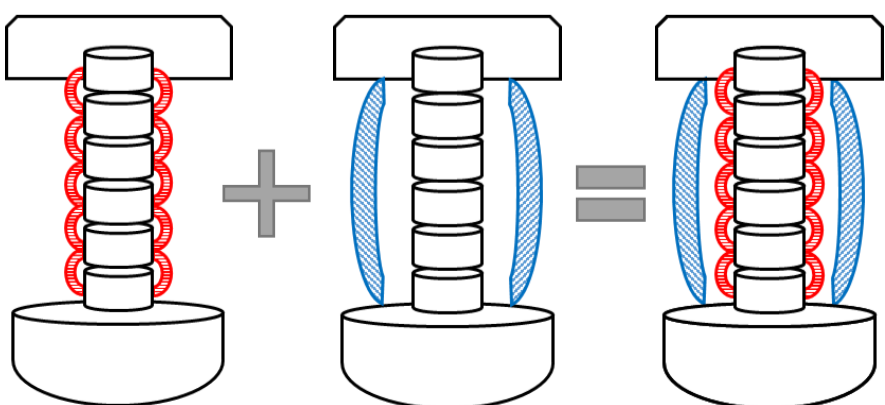
### アウターマッスル（別名: グローバル筋、表層筋）

腹直筋／腹斜筋群／脊柱起立筋など

- 脊柱には直接的には付着せず、多関節を跨ぎ長く大きく付着する筋
- 精密な動きは得意ではありませんが、大きな力を発揮することに貢献します。しかし、アウターマッスルの過剰使用により筋肉の緊張が高まると、血流障害などが原因で腰痛が引き起こされることがあります。



## 👉 2:まずはインナーマッスルのトレーニングを



インナーマッスルもアウターマッスルも、どちらも欠けてはいけない大事な筋肉です。インナーマッスルが働き、脊柱や椎間関節が安定した中でアウターマッスルが働くことで、より大きな力を出すことができます。