

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 29 年 9 月 28 日
村山 章

「体幹」を鍛えることによる効果が、特にスポーツ分野で大きな関心を集めています。イタリアのサッカー1部リーグ・セリエ A で活躍する長友佑都選手の体幹トレーニング論が注目され、箱根駅伝で三連覇中の青山学院大学は、体幹強化を取り入れたトレーニングがチームを強くさせた大きな要因と言われています。体幹とは、頭部と左右の手足を除いた体の胴体部分を指しますが、身体を中心と言えますから重要なんでしょうね。成人病予防対策研究会発行の「ほすぴ」では体幹の安定力、可動力、柔軟力を重視しています。「安定力」とは、姿勢を正しく保つことで、骨のゆがみによって発症しやすくなる肩こりや腰痛、便秘を予防しましょうと呼びかけています。「可動力」とは、呼吸によって体幹を強化し、体幹の可動力を高め、生活の質や運動能力の向上につなげましょうと働きかけています。「柔軟力」では、大きな筋肉がある体幹に柔軟性をもたせることで、それらの筋肉を効率よく動かせるようにしましょうとすすめています。驚いたのは、呼吸法によって体幹を強化させる点です。最近、室温と湿度を高めた空間で汗をかきやすくして行うホットヨガがブームのようですが、ヨガも禅も呼吸法を大切にします。昔から、体の中心である体幹と呼吸法は深いつながりがあったのだと思います。もう6年くらい前になりますが、ヨガマットを1枚1,470円で仕入れて、体幹を鍛えましょう、と確か500円で社員の皆さんに販売したことがあります。希望があればぜひまたやらせていただきたいと思います。長友選手の著書以外にも体幹トレーニングの本は多数出版されていますが、重要なのはお一人おひとり体の性質が違うのを踏まえ、ご自分に合った体幹トレーニングを見つけて毎日実行することです。私は朝3~4分ですが、必ず体幹トレーニングを行っています。これを行わないと体が思うように動いてくれません。体は本当に正直ですね。