「インナーユニット」をご存知ですか

　先日和の所作の講師の方から、「一日に何回かは意識して大きくお腹を膨らませて呼吸をするといいですよ。横隔膜が広がることで筋トレになります。」というお話を伺いました。それまで呼吸することを筋トレだと思ったことがなかったのですが、何年か前に話題になったロングブレスダイエットのことを思い出しました。ダイエットになるということで、当時は私も「丹田」という部分を意識しながら息を吐くことを実践していました。ですが性格的なこともあって長続きせず、ダイエットの成果を得ることはできませんでした。

**■「横隔膜　筋トレ」で調べてみると**

　今回は横隔膜に注目し、ネットで調べてみたらたくさん出てきました。私が知らないだけでポピュラーなトレーニングのようです。ただ、単に呼吸するだけではトレーニングにならず、お腹を膨らませることが筋トレになり、へこませることがストレッチになるとのことです。

　そして横隔膜を含む４つの筋肉をさしてインナーユニットと呼ぶそうです。インナーユニットとは体幹を内側から支えるコルセットのような存在で、横隔膜（おうかくまく）、腹横筋（ふくおうきん）、多裂筋（たれつきん）、骨盤低筋群（こつばんていきんぐん）で構成されています。体幹が安定し正しい姿勢を取るためには、このインナーユニットが安定している必要があります。逆を言うと、これらの筋肉が衰えることで腰痛やヘルニア、あとは体全体のコリや慢性的な痛みにつながる恐れがあります。

**■まずは「腹式呼吸」から**

最初は仰向けになって行ったほうが筋肉の動きがわかりやすいそうです。吸うときはお腹に空気を入れるようにお腹を柔らかく膨らませ、吐くときはおへそを背骨に近づけていくようにお腹を薄くへこませていきます。なかなかずっと腹式呼吸をするのは難しいのですが、気づいたときにはお腹を膨らませて息を吸うようにしています。

**■テーマ活動を通して体の働きを知る**

今年度のマジョラムの保育テーマは「Express～全身で前進～」です。毎月身体を題材にしたテーマ活動を行っています。目・鼻・口の働きはもとより、人体模型を使って体の内部のことも調べたりしています。巷では、コロナ禍のマスク生活の影響で呼吸が浅くなっているという指摘があったり、体力低下が懸念されたりしています。子どもに腹式呼吸は難しいかもしれませんが、体幹を鍛えるということは大事なことだと考えています。テーマ活動で内臓のはたらきを知らせるとともに、さまざまな運動も行いながら、体幹を鍛えていきたいと思います。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（飯塚）