



Inner Muscle Training -Advance-

13:30-15:30

KIRISHIMA MEDICAL CENTER
PT Yukari AISHITA, MS

本資料の著作権は作成者に帰属します。
許可なく複写、複製、引用、配布することを固く禁じます。

1

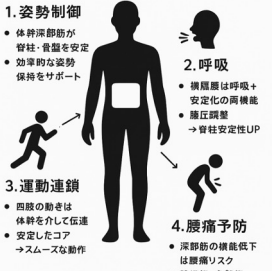
Inner Unitの重要性

- ✓ 姿勢制御、呼吸、運動連鎖、腰痛予防、パフォーマンス向上など多角的な視点から
- ✓ 表層筋(アウターマッスル)と深層筋 (インナーマッスル)の役割の違い

2

Inner Unitの重要性

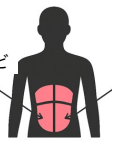
姿勢制御・呼吸・運動連鎖の基盤
パフォーマンス向上に直結



- 1. 姿勢制御**
 - 体幹深層筋が骨格・食器を安定
 - 効果的な姿勢保持をサポート
- 2. 呼吸**
 - 横隔膜は呼吸+安定化の両機能
 - 膈圧調整 → 骨格安定性UP
- 3. 運動連鎖**
 - 四肢の動きは体幹を介して伝達
 - 安定したコア → スムースな動作
- 4. 腰痛予防**
 - 深層筋の機能低下は腰痛リスク
 - 腹横筋・多裂筋の協調性が重要

3

Inner muscleの重要性



アウターマッスル (表層筋)

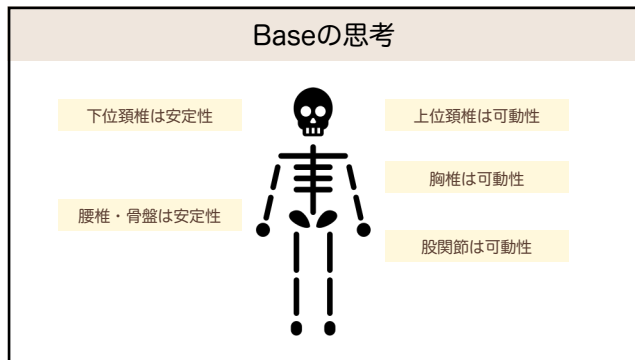
- 力の発揮・動作の推進
- 腹直筋・腹斜筋・大臀筋など

インナーマッスル (深層筋)

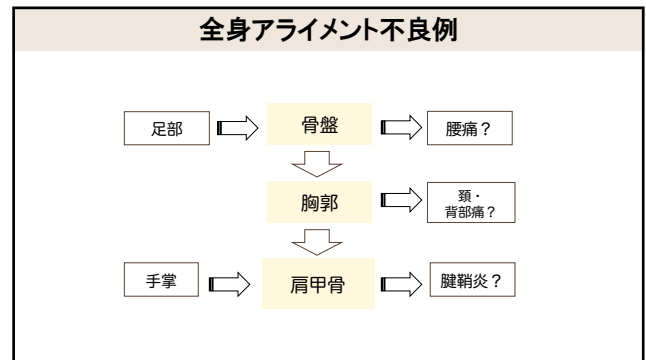
- 体幹の安定・呼吸や腹圧調整
- 腹横筋・多裂筋・骨盤底筋群・横隔膜など

インナーで「安定」をつくり、アウターで「力」を発揮

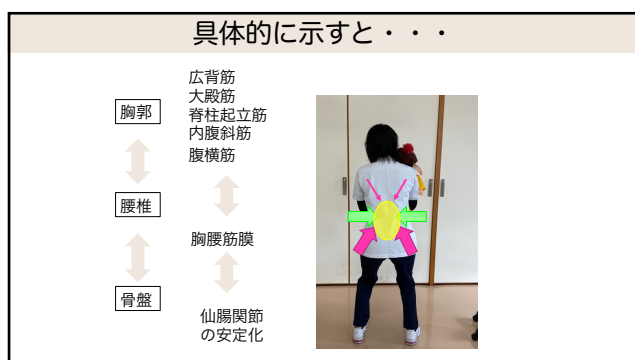
4



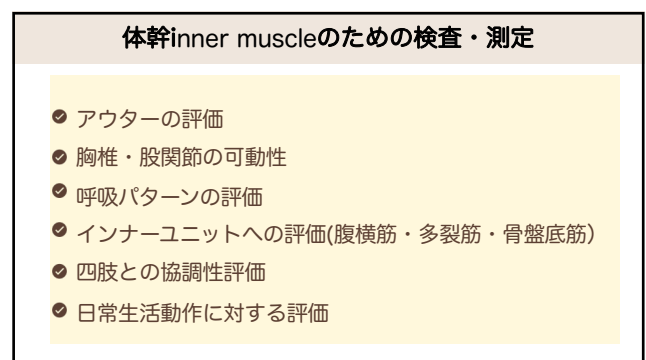
5



6



7



8

胸郭と腹部の評価

- ・呼吸時における胸郭と腹部の動き
- 上位、下位胸式呼吸。腹式呼吸
- 肋骨下部の側方へのひろがり
- ・腹直筋離開の有無と程度
- ・腹横筋と股関節の評価

9

Agenda—Advance

どんどんHands on

- ✓ 肩甲帯・体幹回旋ちょっとみてる
- ✓ 股関節ちょっとみてる
- ✓ インナーを働きやすくする姿勢まで

10

評価

Let's try it!

Motor controlテスト
motor controlテストとして2つ以上陽性であった場合
運動制御の異常が示唆。
疼痛、代償動作含めて評価する

(Lundberg et al. BMC 2007)

- ・立位での股関節屈曲（スクワット）
- ・立位での骨盤後傾
- ・片脚立位
- ・端座位での膝伸展
- ・四つ這い位での骨盤前後移動
- ・腹臥位での膝屈曲

11

Inner muscle check

- ✓ 骨盤底筋使えているかチェックしてみよう
尾骨で収縮、自分自身で、パートナーと互いに収縮できているかをチェック



今の段階でうまくできていなければ、インナートレーニング
取り組んでいいかも

12

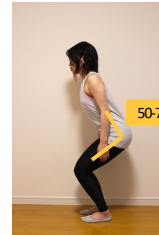
Inner muscle check

- ✓ 腹横筋使えているかチェックしてみよう
互いに収縮できているかをチェック



13

立位でのスクワット



14

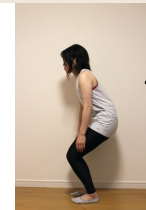
四つ這いでの骨盤前後移動

← 股関節60°～120° →



15

どっちのタイプですか？



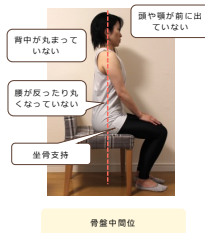
今の段階でうまくできていないければ、インナートレを取り組んでいいかも

Inner unit + 腸腰筋・脊柱起立筋
機能不全なし

・椎間板障害
・筋膜膜障害
・脊柱起立筋付着部障害
・仙腸関節障害

16

適切な姿勢をとるには？



この姿勢が最も**深部筋**（腹横筋・多裂筋・横隔膜・骨盤底筋）が使いやすい。

原則に近づくポジションであれば機能的かつ楽なポジションとなる。

17

適切な姿勢をとるには？



胸郭の安定性

- ◆腹筋の伸張性が必要
- ◆胸椎の伸展が必要
- ◆特に腹横筋の上部線維は、下部肋骨に付着し横隔膜と共に呼吸の調整や胸郭の安定性に関わる

土台となる骨盤帯の安定性

18

適切な姿勢をとるには？



骨盤帯の安定性

- ◆骨盤底筋と腹横筋、内腹斜筋については理想的な姿勢でさらに効率的に働く
- ◆骨盤底筋単独では十分な発揮は難しく体幹筋と股関節周囲筋への配慮は必要

19

適切な姿勢のまとめ

胸郭



腰椎



骨盤

- ◆肩甲骨の固定と胸郭の安定性
- ◆肩甲骨：前鋸筋と菱形筋の筋バランスが必要
- ◆胸郭：腹筋群の筋機能と腰背部筋
- ◆骨盤帯の安定性
- ◆骨盤帯：骨盤底筋・体幹筋・股関節

20

脊柱・骨盤の運動制御

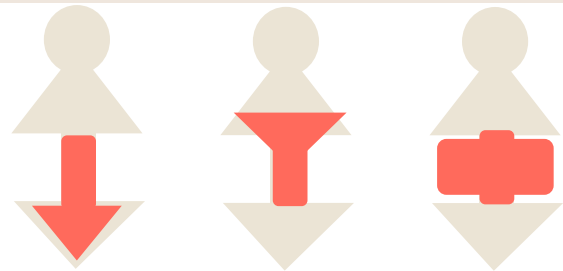
難しい

- ① 脊椎の部位によって構造が異なる
- ② 解剖が複雑
- ③ 四肢との関与

臨床的な発想でセラピストの工夫が光る部分
何をターゲットとするのか

21

脊柱・骨盤の運動制御



22

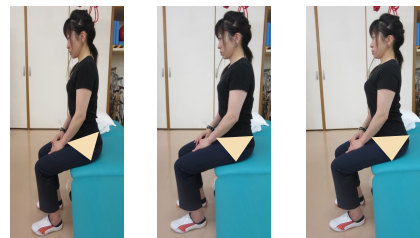
骨盤帯の安定化をどうはかるか



インナーマッスル
(横隔膜・腹横筋・骨盤底筋・多裂筋)
プラス外腹斜筋・内腹斜筋を加えた
骨盤帯をうまくはたらかせるには？

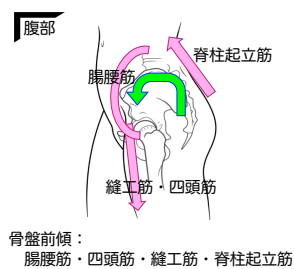
23

前傾のポイント



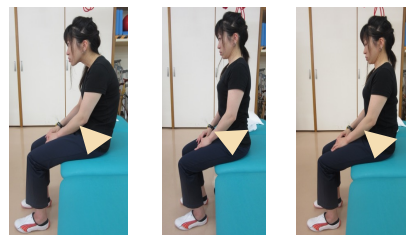
24

骨盤前傾のポイント



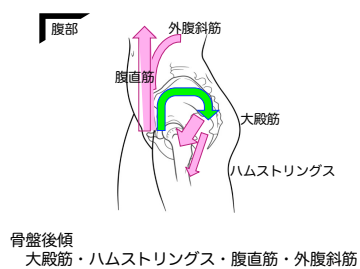
25

骨盤後傾のポイント



26

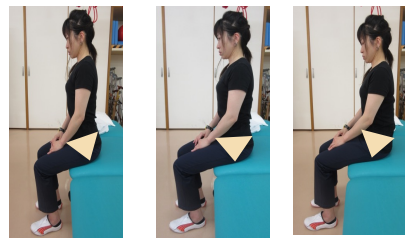
骨盤後傾のポイント



27

パートナーとチェック

Let's try it!



28

肩甲骨の安定性



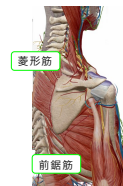
肩甲骨が安定しないと・・・

↓
上肢が安定せず腕や手首への負担が増える

↓
手首の痛みや肩こり、頸部痛を引き起こしてしまう可能性がある

29

肩甲骨安定性に重要な筋



ポイントは**菱形筋**と**前鋸筋**

↓
いわゆる猫背の場合は、この2つのバランスが崩れる。

↓
肩甲骨は脊柱に寄せるポジションが理想的。
同時に骨盤と腰背部・胸郭の安定性が必要となる。

30

適切な姿勢をとるには？

上部体幹の安定性



◆肩甲骨のポジション

◆胸椎の伸展が必要

31

肩甲骨・胸腰椎への評価

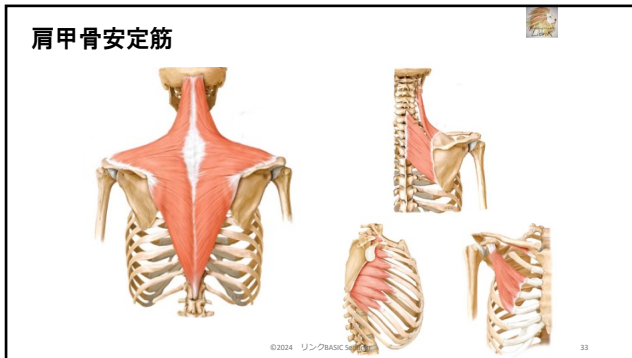
Let's try it!

菱形筋や僧帽筋下部線維

四つ這いにて胸椎が屈曲する場合



32



33



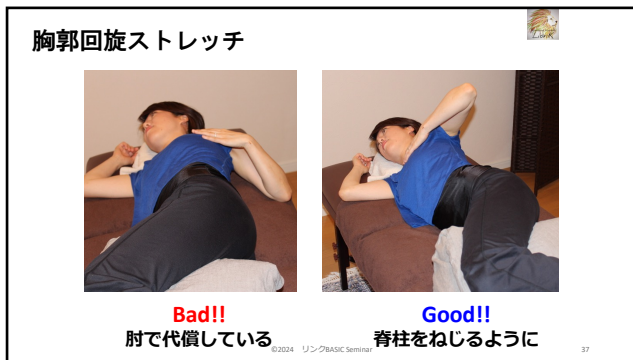
34



35



36



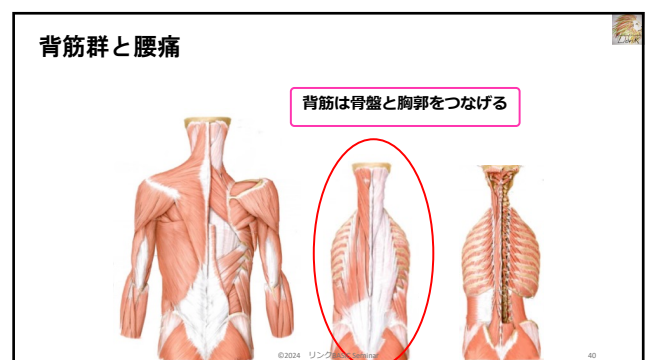
37



38



39



40

脊柱起立筋のリラクゼーション



脊柱起立筋に沿って手を置き
緩める
軽く触れる程度の力で伸ばす

41

大胸筋と外腹斜筋



大胸筋は外腹斜筋と繋がる
抱っこ時に働く



42

大胸筋のストレッチ・リラクゼーション

肩と肘を持って、胸を開くよ
うに誘導する
動きが止まるまで
大胸筋のマッサージを行う

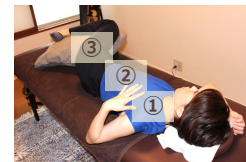


大胸筋は上肢の角度
を変えてストレッチ
する

43

体幹回旋と伸展簡単に再チェック

Let's try it!



44

首・胸・肩甲帯まわり Y・T・W体操



・腹横筋を覚醒させる
呼吸も取り入れれば
一石四鳥

・これで反り腰に
なっていない要注意

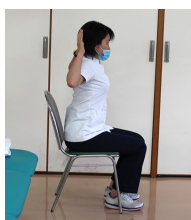
45

首・胸・肩甲帯まわり Y・T・W体操



46

首・胸・肩甲帯まわり Y・T・W体操



47

肩甲帯・胸腰椎への再評価

Let's try it!

菱形筋や僧帽筋下部線維

四つ這いにて胸椎が屈曲する場合



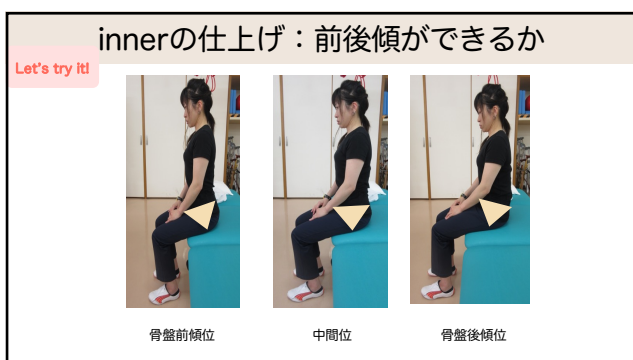
48



49



50



51



52

エクササイズのStep up

Step 1

- ・基本的
- ・寝て行える
- ・簡単である



Step 2

- ・少し負荷をかける
- ・四つ這い・膝立ち・座立ちなど



Step 3

- ・負荷がアップ
- ・協調性を有する
- ・立位・重りの負荷など



53

前後傾をしっかりと動かす

Let's try it!





骨盤前傾位

中間位

骨盤後傾位

54

Inner muscle check

- ✓ 今の段階で骨盤底筋使えているかチェックしてみよう
尾骨で収縮、自分自身で収縮できているかをチェック
- 🔊 今の段階でうまくできていなければ、インナートレーニング
取り組んでいいかも

55

ご参加ありがとうございました。
今後とも色々情報交換させて頂きながら
女性子どもの明るい未来へのお手伝いできれば幸いです

Share the LOVE





Follow me!

Mail: madonnazparty@yahoo.co.jp



56