

元気の源 健康豆知識 2015/1

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『腰痛予防・改善にドローイン』をお届けします。
難しいですが、意識すれば必ず効果があるプログラムです！是非挑戦を！

あなたのお腹は普段から緊張していますか？

日常生活の様々なシーンで、皆さんのお腹がどれ程の率で使われているか・・・考えたことありますか？
立っている時、座っている時、歩いている時、果たしてお腹がどうなっているのか・・・？
そうなんです！ほとんどの方が『緩みっぱなし』でお腹に意識なんて行っていないのが事実！
今回は、そんなお腹を有効に使って、**腰痛の予防改善と代謝アップ**を図る、欲張り企画です。



ドローインとは？

ドローイン？と聞いて、ピンと来た方は相当運動に精通している方ですね！
元々はアスリート用語としてフィットネス業界では使われていましたが、昨今のヨガブームや、美魔女ブーム等で一般の方も耳にする事が増えてきたワードです。
簡単に説明すると『腹圧をかける』事を指しますが、ただ腹圧だけ掛けてもドローインにはならない所が、難しい所・・・
一般的には、お腹に圧をかける事→お腹を膨らませて張る！イメージですよね？
ただ、ここでの腹圧は『お腹を凹ませた状態で圧をかける』→ドローインと言う訳なんです。

簡単なメゾットをマスターしましょう！



- 膝を立てて横になりましょう。
お腹に軽く手を当てて、ゆっくりと深呼吸をします。
- ① 大きく息を吸いながらお腹を膨らませます。
 - ② 息を吐きながらお腹を凹ませます。
 - ③ これを繰り返して、身体に馴染ませます。
 - ④ 出来るようになったら、膝を伸ばし手も外します。



↑腰の所に隙間が空いているのが分かりますか？
この隙間をお腹の圧で床に押し付けるように押し潰します。(右写真のように)

さあ！ここから本番です！出来るまで何回でも挑戦しましょう！



- 手をお腹から外し、先ほどの呼吸を繰り返します。
- ① 大きく息を吸いながら**お腹を凹ませて、腰を床に押し付けます！**
 - ② 息を吐きながら、**押し付けた腰をそのままキープします！**
 - ③ これを繰り返して、身体に馴染ませます。
 - ④ 出来るようになったら、**膝を伸ばしましょう。**
- ※先ほどとは呼吸と動きが、真逆になっています！意識しないと上手く出来ませんよ～！

ドローインの呼吸と動きが理解出来たら、ここからトレーニングメゾットです！

今までやってきた呼吸法を、**両手を上げた姿勢で行います。**
ここまで出来れば、あなたもドローインマスターの仲間入り！
腰を押し付けるために、身体の中のどの部分に力を入れなければならないのか？を意識しながら丁寧に練習しましょう。

毎日コツコツと続ける事で、無意識のうちに体幹に力が入る身体に、変化します！そして腰痛とは無縁の身体が手に入ります。

ワンポイントアドバイス
ドローインはお腹の内部を引き上げるようにして、凹ませながら力を入れる動作です。
動きによっては、ドローイン出来ないポジションも出てくるので、普通に呼吸をしながら出来るように、練習と習慣をつける事を一番に実践してみましょ！
いつでもどこでも！がキーワードですよ！

トレーニングでドローインを使ってみよう！



水泳はドローインでスピードが驚くほど変わります。
世界で活躍しているスイマーは見事にドローインをマスターしています！
ドローインを制する者は、世界を制する！と言う訳です。



走る、飛ぶ、投げる等の陸上競技も、ドローインが勝敗を分けていると言って良いでしょう。
ドローインとは、お腹の中に腹巻を巻くようなもの！
体幹がパチッと効いている選手は何をやっても強いのです！

水中歩行もドローインで使う筋肉の参加率が激増します！
つまり水の抵抗にも負けない、強い芯が出来るため隣のコースの波なんて、もう怖くない！



□ドローインを効かせながら歩く！効かせながらイスに座る！効かせながら家事をする！
ここまで出来たら、あなたのウエストに嬉しい変化が！

次号予告:2月号は『足つぼ刺激で全身ポッカポカ』をお送りします

監修:構成 F・E・P 打林