

# KENKO TIP

2015年3月28日



## 超ラク！超キク！「ドローイング」

MD.ネット 佐野秀典

今年こそ運動不足を解消してカラダの改革をとお考えの方が多いいと思います。しかし日々の仕事に追われ、改めて体を鍛えたり運動する時間的（あるいは精神的）な余裕がないのも事実ですね。

仕事で我慢、辛抱が多い海外事業だけに、「辛い」と感じるものは長続きしません。無理なく、継続して、「習慣」にできる動作を覚えることが重要。

そこで今日は体の中心の大事な筋肉「腹筋」を鍛える動作を覚えましょう。

腹筋が弱ると、腰痛や肩こりを引き起こしますが、この腹筋を鍛えるために、正しい方法で行わないとたとえ何十回やっても効果がありません。体が硬いと逆に腰を痛めたりします。誰でも覚えやすくすぐできる動作が「ドローイング」というものです。方法は簡単。背筋をまっすぐにして、お腹を凹ませるだけです。できれば鼻から吸って

口から吐く腹式呼吸でできれば一層効果的。

ドローイングによって、インナーマッスルと呼ばれる、お腹の周りをコルセットのように囲んでいる「腹横筋と腹斜筋」を鍛えることができます。「思い切り、意識して凹ませる」これがポイントです。相当奥にある筋肉ですので、お腹の肉が背中とくっつくようなイメージで。

腰が悪い人は、朝と夜、寝ながらやってみましょう。繰り返しますが、大事なのは「思い切り」「意識」することです。筋肉は「意識」することによって動くのです。朝、昼、夜に1回ずつ。慣れてきたら10回くらい普通にできるようになるとお腹が本当に凹んでいきます。腰痛予防にも効果的です。読み終わったら早速スタート！フーッ！

### ドローインの実践方法

