



# トシセン新聞

皆さん、暖かい日が多くなってきて、体を動かす機会は増えてきましたか？  
以前の新聞で体を動かす筋肉には様々な役割があるとお伝えしました。  
今回はまだ伝えていない特徴について表面の筋肉と奥にある筋肉の二つに分けてお話したいと思います。

## ★ 表面（アウター）と奥（インナー）の筋肉！？

体にはおよそ600程の筋肉があります。その600もの筋肉の中には、アウターマッスルとインナーマッスルと呼ばれるものがあります。

### アウターマッスル

アウターとは「外側の」という意味です。つまりアウターマッスルとは体の表面近くにある大きな筋肉のことで、胸板である大胸筋や力こぶを作る上腕二頭筋などがこれにあたります。

### インナーマッスル

インナーとは「内部の」という意味です。インナーマッスルは体の奥深くにあり**深層筋**とも言われます。先月号でも紹介した腸腰筋もその一つです。

## ★ それぞれの役割は？

アウターマッスルは運動動作などで大きな力を発揮する時に働きます。さらに表面の筋肉ということでスタイルなど見た目にも大きな影響を及ぼします。

インナーマッスルはその反対で強い力は出すことはできませんし、奥深くにあるので見た目にも直接の影響はありません。その代わりに、関節を安定させたり、姿勢の調節をするような重要な役割を担っています。

マシンも含め一般的なトレーニングで鍛えているのは、ほぼ表面にあるアウターマッスルです。トレーニングをして表面の筋肉だけをどんなに強くしても、それに見合った内側のインナーマッスルを作らないと、関節が安定せず、姿勢が崩れて痛みなどを引き起こします。表面と内部のバランスが非常に重要なんです。

今まで外側だけを強くしていた方が多いと思います。ぜひこの機会に外側だけでなく内側も強くして健康的な体を作っていきましょう！！  
トレーニング内容が不安な方はスタッフに相談してください。