



「腹式呼吸」と、「胸式呼吸」はどちらがうの

「腹式呼吸」と「胸式呼吸」では、使うところがちがう

おもに、横隔膜の運動で行うのを「腹式呼吸」といい、ろっ骨の運動で行うのを「胸式呼吸」といいます。

「腹式呼吸」のしかた

横隔膜は、縮むと約1センチメートル下に下がります。横隔膜の面積は、約250平方センチメートルありますから、この運動によって胸が広がり、250ミリリットルの空気が、肺に入ります。次に、おなかの筋肉が縮み、横隔膜は上におし上げられるため、肺の中の空気は、はき出されるのです。つまり、「腹式呼吸」は、横隔膜の運動で行うのです。

「胸式呼吸」のしかた

胸のろっ骨についている筋肉が縮むと、胸の骨が上に上がり、胸の容積が大きくなるため、空気が肺に入ります。次に、胸の骨が自分の重さで下がり、肺の中の空気は、はき出されるのです。つまり、「胸式呼吸」は、胸のろっ骨についている筋肉と骨の運動で行うのです。

(監修・保志 宏)

腹式呼吸のしかた

