

## 1 座位姿勢を整えるエクササイズ

01 背もたれのない椅子に深く座り、臀部、両肩、後頭部を壁につけるようにします。

02 姿勢を維持したまま腹式呼吸をします。

03 腹式呼吸は、鼻から息を吸い込みながら下腹部を膨らませ、口笛を吹くように口をすぼめながら長く息を吐き、下腹部をできる限りへこませます。



04 自分のペースでゆっくり10回ほど腹式呼吸を繰り返します。

### 留意点

次のポイントをチェックしながら腹式呼吸をしましょう。

- 腰椎は常に自然なカーブを保ちます（壁と腰の隙間は、手の平がやっと入るくらいが望ましい状態です）。
- 肩に力が入っていませんか？ 息を吐くタイミングで肩の力を抜き、肩甲骨を下げるようにします。
- 後頭部を壁につける時、顎が前に出すぎていないかもチェックします（あごは軽く引くようにします）。

## 2 反り腰を整えるストレッチ

01 両脚を前後に開き、前に出した脚の横にイスや台などを用意します。後側の膝は、厚手のタオルなどの上に置くようにします。

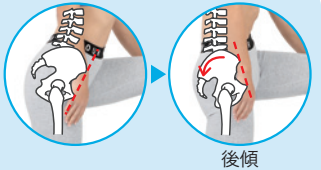
02 後側の脚の臀部と下腹部に力を入れるようにして、骨盤を後傾させます。



03 この姿勢のまま、ゆっくり息を吐いて、吐ききったら最初の姿勢に戻します。01～03を5回ほど繰り返し、反対側も同様に行います。

### 留意点

- このストレッチのポイントは、骨盤を後傾させることです。
- ストレッチ感は、大腿部前面や股関節の付け根のあたりに起こります。
- 左右バランスよくできるようにしましょう。



## 3 丸い腰を整えるストレッチ

01 安定したイスに座り、片方の脚を、もう一方の脚に乗せます。床に立っている脚の膝が動かないようにします。

02 乗せている脚の膝を少し開くようにしながら、背すじを伸ばし、骨盤を前傾させます。この姿勢のまま、ゆっくり息を吐いて、吐ききったら最初の姿勢に戻します。



03 乗せている脚の膝を両手で抱えます。



04 両手を手前に引くようにしながら、背すじを伸ばし、骨盤を前傾させます。この姿勢のまま、ゆっくり息を吐いて、吐ききったら最初の姿勢に戻します。01～04を3回ほど繰り返し、反対側も同様に行います。

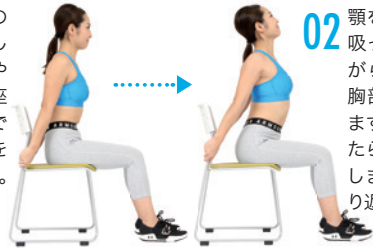
### 留意点

- このストレッチのポイントは、骨盤を前傾させて背すじを伸ばすことです。

## 4 胸を開くストレッチ

01 背もたれのある安定したイスにやや浅めに座り、両手で背もたれをつかみます。

02 顎を軽く上げ、息を吸って胸部を開きながら肩甲骨を寄せ、胸部をストレッチします。息を吸いきったら、吐きながら戻します。5～10回繰り返します。



### 留意点

- 腰を反りすぎないように注意します。
- 肩に力が入らないように、できるだけリラックスして肩甲骨を下げるようにします。

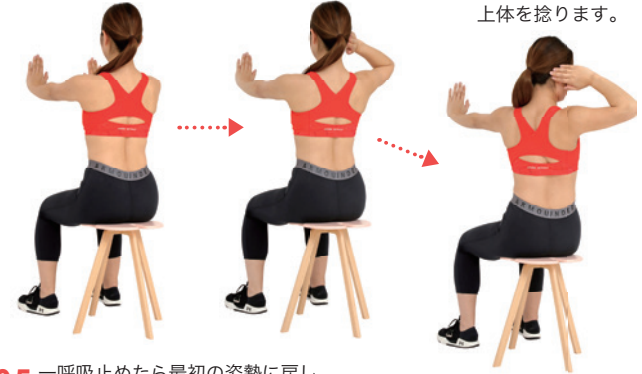
## 5 胸椎の動きを整えるエクササイズ

01 両腕を肩の高さで伸ばした時に手の平が壁につくように、イスの位置を調節します。

02 正しい座位姿勢で、両手を肩幅に開いて壁につけます。

03 片方の肘を曲げ、手を耳の横に置きます。

04 壁につけた手で壁を押しながら、肘を引くようにして上体を捻ります。



05 一呼吸止めたら最初の姿勢に戻し、逆方向にも同様に上体を捻ります。左右5往復ほど繰り返します。

### 留意点

- 壁に手をつけた側の腕は、できるだけ壁に対して垂直を保つようにします。



## 6 首すじを整えるエクササイズ

01 リラックスして、やや背中が丸まった姿勢から、骨盤を起こして胸を張ります。

02 まっすぐ前を見て、顎を引き込み、頭の天辺が天井に向くようにします。



03 息を吐きながら、この姿勢を5～10秒間維持したら、一度リラックスしてから繰り返します。

### [参考文献]

- 1) William J. Hanney and Morey J. Kolber. 頸部深層屈筋群のパフォーマンス向上. Strength and Conditioning Journal Japan.16(4).34-39.2009.
- 2) Ryan McClure and Bryan Jackson. 座りがちなオフィスワーカーのためのパーソナルトレーニング. NSCAジャパンWebジャーナル:Personal Training Quarterly.1-7.2016.
- 3) Nicole Nelson. 横隔膜呼吸:コアスタビリティの基本. Strength and Conditioning Journal Japan.23(4).52-59.2016.