

1 立位姿勢（両脚）



- 1 あごを軽く引く
- 2 腰は反りすぎない

チェック

- ①壁を背にして両脚を閉じ、かかとを壁につけて立ちます。
- ②両腰（臀部）、両肩（肩甲骨）、後頭部が無理なく壁につかをチェックします。

トレーニング

- ①無理のない範囲で、両腰（臀部）、両肩（肩甲骨）、後頭部を壁につけて立ちます。
- ②この姿勢を維持し、深呼吸します。
 - * 深呼吸は、鼻から吸って、口を細めてできる限り長く吐きます。
 - * 横隔膜を使った深呼吸のために、肩は動かさないようにします。
 - * 4回の深呼吸を2～3セット行いましょう。

チェックをしてみてください

- 頭が壁につきにくい人は
⇒特に③④を多めに行いましょう。
- 反り腰になっている人は
⇒特に⑥⑦を多めに行いましょう。
- お尻が壁につきにくい人は
⇒特に④⑤を多めに行いましょう。

2 立位姿勢（片脚）

左右交互に行います



チェック

- ①①の立位姿勢から、片側の足（軸足）に体重を乗せます。
- ②軸足の足裏で床を踏みしめながら反対側の膝をあげます。両腰（臀部）、両肩（肩甲骨）、後頭部を壁につけたまま、片脚を持ち上げられるか、足裏で床をしっかり踏みしめられるかをチェックします。

トレーニング

- ①無理のない範囲で、両腰（臀部）、両肩（肩甲骨）、後頭部を壁につけて立ちます。
- ②この姿勢を維持し、軸足でしっかり床を押し、反対側の膝を持ち上げ、深呼吸します。
 - * 深呼吸は、鼻から吸って、口を細めてできる限り長く吐きます。
 - * 横隔膜を使った深呼吸のために、肩は動かさないようにします。
 - * 4回の深呼吸を各1～2セット行いましょう。

チェックをしてみてください

左右の脚で立ちやすさに違いがありましたか？ その場合、立ちにくい側で正しい姿勢を意識しながらこのトレーニングを多めに行い、左右のバランスを整えましょう。

現代的な仕事の多くは「長時間の立位姿勢」や「長時間の座位姿勢」が特徴です。同じ筋肉を低負荷で使い続けると、スポーツとは異なる疲労を作ります。立位・座位姿勢が続くと、血液を心臓に戻す「静脈還流」が停滞気味になります。また偏った姿勢は筋肉の過緊張を招き、腰痛や肩こりの原因にもなります。姿勢の歪みをチェックし、かたまつた筋をほぐす方法を+10（10分多く運動する）して、疲れや体調不良を解消しましょう！



NSCAジャパン理事長
篠田 邦彦



アクティブガイドをご存知ですか？

厚生労働省が公表した『アクティブガイド』は、「+10（プラス・テン）」というメッセージを打ち出しています。日頃、元気にからだを動かしている人も、そうでない人も、今より10分多く毎日からだを動かすことで、健康へのとてもよい効果が期待できます。そのため、「①気づく!」「②始める!」「③達成する!」「④つながる!」の段階に応じた4つの取り組みを提案しています。

▲ A4判1枚（両面印刷・3つ折り）です。厚生労働省のホームページからPDFデータをダウンロードできます。

安全のために

『アクティブガイド』にも明記されているように、誤った方法でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ☑ ストレッチは、力まずゆっくり息を吐きながら、無理のない範囲で少しずつ伸ばします。1セット10～30秒ほどで、2～3セット行いましょう。
- ☑ 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ☑ 違和感がある場合は、健康運動指導士やNSCA資格認定者など運動指導の専門家に相談しましょう。

かかりつけの運動指導者を見つけましょう。



健康日本21推進全国連絡協議会
加盟団体

NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会

みんなで身につけよう！

正しいからだの使い方シリーズ④

立ち仕事が多い人も

これで**疲れと不調を解消!**

— 休憩時間のコンディショニング —



プラス・テン
+10で健康寿命をのばしましょう!

今より10分多く毎日からだを動かす（+10する）だけで、メタボや生活習慣病、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

立ち仕事が多い人は、足腰などに疲れがたまりやすく、不適切な姿勢による不調も抱えがちです。休憩時間からからだを動かして、不調を和らげるとともに、からだを動かす心地よさを感じて、+10につなげましょう。

NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会