

# 正しい姿勢を保つための筋肉を鍛えるエクササイズ

エクササイズにはさまざまな方法がありますが、ここでは、女性や中高年、子どもなど、初心者でも手軽にできるものをご紹介します。体幹部(身体の軸となる部分)の奥の方の筋肉(インナーマッスル)を鍛えることができ、姿勢を安定させることができます。ただし、痛みがあるときは、中止しましょう。

## ●エクササイズをするときのポイント

- ・呼吸は止めずに。常にゆっくり呼吸をしながら行う。
- ・使う筋肉を意識する。
- ・毎日するのがベストだが、週に2~3回程度行うように心がける。
- ・回数はその人の状態によって違うので、できる範囲で、少しずつ回数を増やしていく。

ポーズ

## 1 腹筋を感じる(知る)



仰向けに寝る

ここに効く!

腹筋を感じることで、立つ姿勢やほかの姿勢でも腹筋を使うことができるようになる。

息をゆっくりはきながら



**回数**  
腹筋に力が入っていることがわかればOK。力を入れて5~10秒キープすれば効果的

片方の手を腰の下に入れ、片方の手をお腹の上に置く  
腰で下の手を押しつけるようにお腹に力を入れる。  
お腹の上にのせた手で、腹筋がかたくなっているのを確認する。

ポーズ

## 3 平衡バランス



四つんばいになる

ここに効く!

腹筋、背筋、大でん筋(お尻)を鍛える。背骨を支えている筋肉を強化し、腰痛の予防にも効果的。



**回数**  
両側を1セット×5回程度

対角にある手と足を同時にあげる

腕、頭、足が水平になるように。腹筋、背筋に力を入れて身体がぶれないようにバランスをとり、5~10秒キープ。反対側も同様に行う。

ポーズ

## 2 ネコのポーズ



息をはきながら

背中と腰をほぐし、しなやかにする。  
肩こり解消にも効果的。

**回数** 3~5回

四つんばいになる  
頭から背中、腰までまっすぐに。



**背中を丸める**  
背骨をひとつずつ動かして、背中全体を丸めるように意識する。



息を吸いながら

**背中全体をそらす**  
頭もそらし、伸びをするネコのイメージで。

ポーズ

## 4 ヒップリフト



ここに効く!

ヒップをメインに太ももの裏側も鍛える。

**回数** 10回

仰向けに寝て、腕を横に置き、ひざを立てる  
両手両足を床に押しつけるイメージでお尻をゆっくり引き上げる。  
腰に負担がかかるので、そりすぎないように注意する。



ゆっくりお尻をおろす

監修/平山雪野 JOC公認スポーツトレーナー。体幹を鍛えるワークショップなども行う。

# エクササイズ de きれいな姿勢に



肩こりや腰痛で悩んでいませんか?  
それは、悪い姿勢が原因かもしれません。  
また、子どもの姿勢が悪いと気になったことはありませんか?  
きれいな姿勢は見た目の印象をよくすると同時に、健康に役立ちます。  
正しい姿勢を覚えて、その姿勢を保つための筋力を鍛え、きれいな姿勢を手に入れましょう。

正しい姿勢にマイナス要素はない

「自分がラクな姿勢に身体に負担がかからない姿勢」と思っていますか? 一見ラクだと思える姿勢でも、それが正しい姿勢でなければ、身体に負担がかかり、肩こりや腰痛などさまざまなトラブルになることがあります。  
本来の正しい姿勢は、身体への負担が少ないので疲れにくいはず。正しい姿勢なのに疲れれる場合は、姿勢を保つための体幹部(身体の軸になる部分)の筋力が衰えていることが多いようです。  
「正しい姿勢にマイナス要素はありません」と話すのは、スポーツトレーナーの平山雪野さん。  
「腰痛や肩こりなどの予防や解消に役立つだけでなく、内臓を圧迫しないので、その動きをスムーズにすることも期待できます。また、筋肉を使うことでシェイプアップ効果も。体幹を使えば、効率的な動きができるようになり、疲れにくいしケガもしくくなります」

姿勢を保つための筋力を鍛える

正しい姿勢を手に入れるためには、まず、自分の姿勢を把握し、どこを注意すると正しい姿勢になるか意識します。それに合わせて、正しい姿勢を保つための筋力を鍛えるエクササイズをしましょう。  
「続けることが大切。鏡やガラスなど、自分の姿が映るところを見つけては、姿勢をチェックするといいですね。またエクササイズは無理しないで、できる範囲で続けてください」と平山さんはアドバイスします。

## 正しい姿勢をとるときのポイント

頭のとっぺんが上から引っ張られ、足は地面にしっかり着く。ひもが上と下から引っ張られるイメージで立つ。

視線はまっすぐ前に

首は前に出ないように、軸の上のせる感じ

肩の力は抜く

みぞおちのあたりを引き上げる感じで。胸がそりすぎると、腰もそりすぎになるので注意(S字カーブが崩れる)

お尻をきゅっとしめる



耳の穴、肩、腰、くるぶしが一直線上にくる。身体に軸が通ってる感じ

前から見たときに、左右の肩の高さが同じ

これが正しい姿勢!

背骨がS字カーブを描くので、背中のラインもS字になる

前から見たときに両膝が同じ高さ

横からの姿は、鏡では確認しづらいので、写真に撮って確かめよう!