

平成29年度3月号

スポ振通信

今月のテーマ 姿勢



背筋が伸びていると若々しくなり、明るい印象になる。逆に姿勢が悪くと老けて見え、うつむいた状態では気持ちもふさがちに…。

実はこれは見た目の印象だけではありません。姿勢が悪くなり、肺を覆う胸骨が傾いたり、背骨が曲がった状態が続いたりすると、肺や消化器などの臓器は常に圧迫された状態になって、さまざまな不調を招きます。意識して姿勢を整えることは、これらを予防し、全身の健康を維持することにつながります。



あなたの姿勢をチェックしてみましょう。

- ①壁際に背を向けて立つ。
- ②力を抜いて立ち、背中(肩甲骨のあたり)、お尻、後頭部の順に壁につけるようにする。



- ☑ 頭・背中・お尻のいずれか1か所でも壁につかないところがある
- ☑ 意識すれば3点すべて壁につくが、その状態が続かない
- ☑ 手の位置が太ももの横ではなく、太ももの前にくる



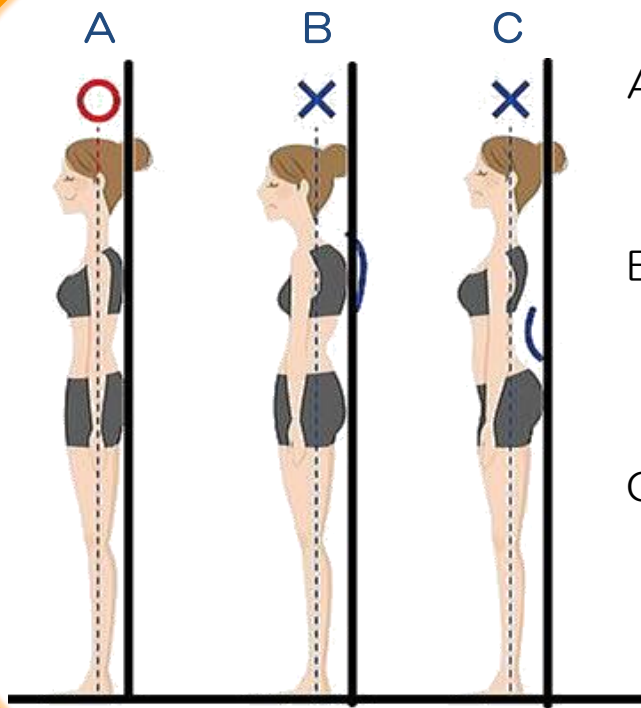
いずれかにあてはまる場合は…

姿勢が前かがみになっています



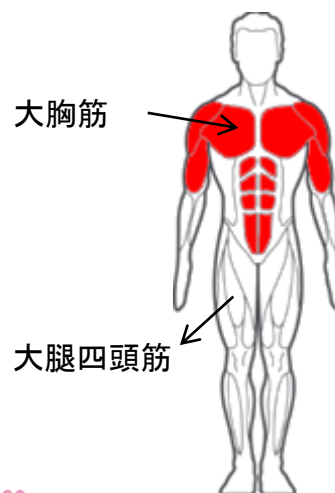
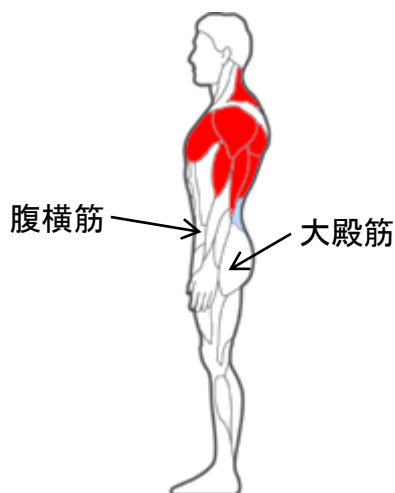


猫背の代表的なパターン



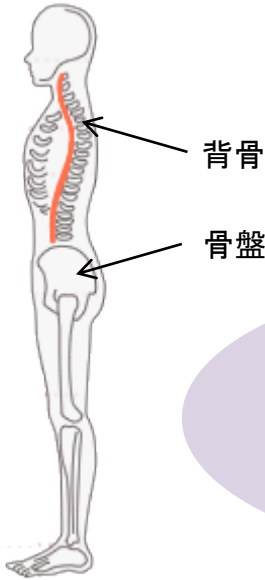
- A：理想的な姿勢。背骨のラインは自然なS字カーブを描いており、骨盤はごくわずかに前に傾いています。
- B：パソコン作業などが続くとなりやすい巻き肩姿勢。背中丸まり、頭部も前に出ています。骨盤は後傾しています。
- C：反り腰姿勢。S字カーブの傾斜がきつくなっています。背中丸まりの中心部が後ろに出っ張る猫背姿勢。腰にも負担がかかります。骨盤は前傾しています。

姿勢の柱となるのは背骨ですが、体は筋肉の支えなしにまっすぐの状態を保つことができません。姿勢に関わる筋肉というと背筋が思い浮かびますが、それだけではありません。体の前にある胸の筋肉や骨盤を支える下半身の筋肉も大切です。大胸筋や腹横筋は硬くなると猫背につながります。大殿筋、大腿四頭筋は、骨盤を適切な位置に保ちます。さらに重要なのが、腹横筋、腹斜筋や背骨に沿う多裂筋といった、体の奥にあるインナーマッスル。体の軸(体幹)を支える重要な筋肉です。ここを鍛えることによって、姿勢の柱となる背骨のS字カーブを適切に保つことができます。



姿勢を形作る背骨は24個の椎骨が積み重なってできており、前後左右しなやかに動くことができます。椎骨と椎骨の間にはクッションとして働く椎間板があり、この椎間板のふくらみと、背骨の土台となる骨盤が正しく立つことによって、背骨はゆるやかなS字カーブを描きます。

ところが、加齢によって椎間板がつぶれたり、骨がもろくなって変形したり、悪い姿勢の積み重ねで骨盤が傾いたりすると、S字カーブを保てず、正しい姿勢をつくれなくなります。



正しい姿勢は、背骨がゆるやかなS字カーブを描きます。これにより体重を体全体に分散させることができ、筋肉に余計な負担がかからなくなります。

骨盤は背骨の土台となる部分です。背骨がS字カーブを描くには、骨盤が前や後ろに傾かず、正しい角度で立つことが大切です。

普段の生活を見直して、よい姿勢を身につけていきましょう！



理想的な「立ち方」

あごが出ていない

背筋が伸びている

手は体の真横

腰が反っていない

耳と肩、くるぶしのラインが一直線になっている

さらに上体を持ち上げ、おへその周辺を縦に伸ばすように意識すると、自然と背筋が伸び、姿勢を支える筋肉を刺激できます。



理想的な「座り方」

座骨(お尻の真ん中のとがった骨)を座面に立てるようにして座ると、骨盤が傾かず、背骨も正しい位置になります。

床に座ってくつろぐ・・・というリラックスタイムは実は要注意です。床にじかに座ってよい姿勢を保つのは難しいので、できれば座椅子を使うなど工夫しましょう。



理想的な「歩き方」

①お腹をロープで引っぱられるイメージ

④背筋を伸ばし、腕は後ろに振るよう意識

②かかとから着地する

③しっかりと膝を伸ばす

まずは1つだけ意識することから始めてみましょう。慣れてきたら意識するポイントを増やしましょう。

気づいたときに姿勢をよくするだけではなく、その状態をキープできるように、姿勢を支える筋肉をトレーニングすることも大切です。

来月4月より各体育館・プールではさまざまな教室が始まります。ご自分にあったものを見つけて、運動習慣を身につけてください。詳細は各施設へお気軽にお問い合わせください。

参考文献:おとなの健康vol.6・ストレッチポール公式ブログ



【指定管理者】

公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

