

『正しい姿勢を取り戻そう』

講師：岡本 倫一（株式会社フジ・スポーツ&フィットネス）

今回の研修会は実技が多いため、内容を下記のようにまとめました。参考にしながら本文を読んでください。【編集部】

内 容

・インナーマッスルが使えないと正しい姿勢はできない

・呼吸法について

①背筋を伸ばし、鼻から大きく息を吸い、口から吐く。この動作を胸や腹を使って行う必要がある。

②正しい姿勢とは体がまっすぐな状態＝骨がまっすぐに立った状態であり、耳、肩、腰、膝、くるぶし、これらが一直線になる状態が正しい骨格、骨の立ち方である。よくある姿勢としては、巻き肩（肩が前に出る）や膝が緩み、腰が前に出る。腰が反り、体の上が丸まるが挙げられる。

③インナーマッスルについて

骨格を支えるのがインナーマッスルであり、横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋の4つの筋肉のことを示す。これらの筋肉を正しく働かせることで正しい姿勢をすることができる。

④脊柱について

頸椎、胸椎、腰椎の3つに分かれており、中でも胸椎が呼吸、呼吸筋と大きく関係がある。呼吸が上手くできているかを確認するポイントになる。

⑤実技

- ・まっすぐ立つ
- ・呼吸のコントロール（肋骨、多裂筋が動くか）
- ・背骨、胸椎の柔軟性の確認
- ・二の腕を伸ばす
- ・首を伸ばす
- ・脇、肋骨のストレッチ
- ・肩の動きの確認 など

⑥まとめ

体幹＝呼吸をしっかり意識しながら、日常生活やトレーニングに生かすことでスポーツパフォーマンスが向上する。おなかを締めて、お尻と連動させる動きが重要である。

司会：今回は、株式会社フジ・スポーツ&フィットネスの岡本倫一さまを講師にお迎えしております。では、講師の紹介を愛媛県教職員バドミントン連盟理事長樽島博幸がいたします。

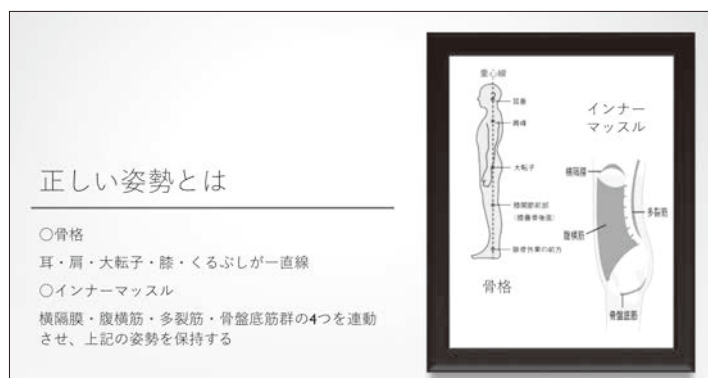
樽島：失礼します。実を申しますと、岡本先生は私の指導をしていただいているフィットネスの先生になります。ここ1年ぐらい前から、全国教職員大会に向けて、少しでもいいパフォーマンスができたらいと思いながらトレーニングをしていたんですけども、なかなか結果は出ない状態で今日を迎えてしまいました。先生にはすごく理にかなった指導をしていただいて、少しずつではあるんですが、自分も改善されているような感じになっております。今日は短い時間ではありますが、岡本先生にいろんなかたちで指導していただいて、少しでもパフォーマンスがアップする研修をしていただけたらありがたいなと思っております。よろしくお願いします。

岡本：皆さん、こんにちは。ご紹介にあずかりました、フジ・スポーツフィットネスから参りました岡本と申します。私はスポーツクラブで17年勤務させていただいた中で、ピラティスというのを最近やり始めまして、その良さに共感しています。その中で樽島先生にも受けていただいています。体の基本的なものができていないと、ほかの動きができないというのがあります。今日はそれを皆さんに体感いただいて、バドミントンとか普段の生活に生かしていただけたらと思います。

今日のテーマは、『正しい姿勢を取り戻そう』ということでさせていただきます。正しい姿勢、インナーマッスルが使えないと正しい姿勢というのはできません。インナーマッスルを意識することで、より体が動きやすくなります。今日は、最初に講義をさせていただいて、その後、実技で動いていこうと思いますので、よろしくお願いいたします。

まずリラックスするために、皆さん、呼吸をしていきましょう。呼吸って、実は一番大事で、体の基本的な動きというか、人間の基本的な機能になります。それでは皆さん、背筋をぴんと伸ばしていただいて、鼻から大きく息を吸って、口からふうっとはいてください。これを繰り返していきます。首を動かして息をしている方がいらっしゃいます。体を使って息をしていることになります。胸、おなかで息をしてください。

正しい姿勢とはこの図を見てください。正しい姿勢というのは、体が真っすぐに立った状態、骨が真っすぐに立った状態になります。それを見極めるポイントというのが、耳、肩、腰、膝、くるぶし、これが一直線、これが正しい骨格、骨の立ち方になります。



ちょっと皆さん立ってみましょうか。横の方を見比べてください。肩が前に出ている方がいますね。巻き肩です。首が前に、顎が出ています。肩が前に出ている方が多いですね。ちょっと膝が前に出ています。肩が丸まっています。

はい。ということで、一人一人を見させていたいただきましたが、大体よくあるのが、肩が入っちゃっている。膝が緩んで腰が前に出ちゃっている。あとは、腰が反って、体の上が丸まっている。大体こういう姿勢が多いです。

基本的には、耳、肩、腰、膝、くるぶし、これが一直線になるのが正しい姿勢ですので、教壇に立ったときとか、意識して真っすぐ立ってみてください。腰への負担がだいぶ減ります。

次は、骨格を支えるために筋肉があります。その中で一番重要なのが、インナーマッスルです。このインナーマッスルとは何ぞや。横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋という、四つの筋肉です。これが働いていないと、体は正しい姿勢を取り戻せません。ふうっと息を吐くと、胸郭の内部の気圧が下がって、横隔膜がくっとう上に上がります。これが、体幹が縮まった状態になります。ということは、正しい呼吸ができていないと体幹が働きません。

正しい姿勢を作るためには、呼吸筋コントロール、呼吸ができていますか。もう一つは、脊柱。脊柱って、首、胸、腰、この三つに分かれています。頸椎、胸椎、腰椎。呼吸をつかさどるのは胸椎、背骨の中でも胸に当たる部分、ここがちゃんと動いているか、これが基本です。じゃあ、ちゃんと動いているかどうかをチェックしていきたいと思います。まず、呼吸のコントロール。座ったままで構いませんので、親指を肋骨の一番下にあてて、あとの4本指を背中にあててください。じゃあ、大きく息を吸ってみましょう。膨らんでいますから、親指が肋骨に当たるといいます。今度は、ふうっと息を吐きます。そうすると肋骨がしゅうっとしぼみます。繰り返してみましよう。まず、この肋骨が動くかを確認してみてください。これを樽島先生はすごく練習しました。



樽島：動かなかったんです。

岡本：そう、樽島先生は最初、動かなかったんです。

多裂筋ってありますね。背中の中の筋肉です。ちゃんと呼吸ができていたら、ここが膨らみます。指が押し返されません。背中が押し返してきます。皆さんはどうでしょう。

それでは、皆さん、背骨、胸椎、ここの柔軟性をチェックしていきます。まず、手を肩に当てます。そのまま胸だけ前に出してください。腰でやらないでください。手が動いていますね。胸だけ動かしてください。そうそう、いい感じです。まずこれが、胸椎の伸展という動き。皆さん、息が止まっています。呼吸をしながらやってください。

はい、じゃあ、次、回転の動き。座ったままで構いませんので、足は腰幅にしましょう。では、左側をずっとねじります。基本的には、首も合わせて後ろの壁がちょっと見えるかなぐらい。後ろの壁はちらっと見えますか。じゃあ、今度は反対。右の回転の動き。呼吸しながらしてください。大体胸の角度って60度ぐらい、首も混ぜると90度なので、何となく後ろが見えたらちょうどいいぐらいです。どうでしょうか。無理にねじらなくていいです。これは今日の最後のほうで、もう一回やりますので、感覚だけを覚えておいてください。ビフォー・アフターします。

それでは皆さん、椅子に浅く腰掛けましょう。足は、腰幅か、ちょっと広めぐらい。膝は90度。肩をぐっと後ろに引いて胸を張ります。じゃあ、ここからドロインします。息を吐いたときにおへそをへこますんですけども、自分の人さし指の指関節二つ分ぐらい、これぐらいへこめればおなかが使えます。おなかが弱いと、背中が丸まります。背中を真っすぐで、おなかをへこましてみてください。ずっとへこまして、ゆっくり戻します。これがドロインという動きです。インナーマッスルをへこませる動きの一つになります。肩に力を入れずに、おなかだけへこませましょう。デスクワークが続きすぎて、ちょっと背筋が丸まっているなと思ったら、胸を張っておなかをへこましてやってみてください。

体幹を使うためには、その周りの筋肉をほぐさないと使えません。では、首にいきます。じゃあ、左手を頭の上から、右側を持つように。右手は腰に当ててください。左肩に力が入っ



てが浮かないようにしてください。で、左のほうにぐっと首を倒していきます。肩と一緒に動くと、肩が伸びませんので気を付けてください。首が硬い方は、引っ張られて肋骨が上がってしまいます。首をしっかり伸ばしてあげてください。はい、反対もいきましょう。多分、顎下から首筋まですごく伸びると思います。はい、呼吸を忘れないでください。

タオルをお持ちですかね。タオルを持って、頭の後ろに当てます。なければ手を組んで頭の後ろに当ててください。さっき、首が前に出ていますよと言った方が何人かいらっしやだったので、首をちゃんと正しい位置に戻すストレッチをします。じゃあ、手と頭、もしくはタオルで、押し合いっこをしてください。タオルを前に引っ張って、頭を後ろにぎゅっと押し合いっこ。そうすると、首の後ろが何となくぐっと縮まった感じ。はい、ゆっくり緩めます。呼吸しましょう、何となく首の後ろがぎゅっと縮まっている感じ。力を緩めて、じんわりと筋肉がほぐれていくのを感じましょう。ストレートネックの改善になります。さっきよりかちょっと首の位置が上に戻った気がしませんか。これもデスクワークのときにやってみてください。すごく楽になります。



チェストストレッチいきます。手を大きく広げます。ちょっとYの字ぐらい。手の甲を後ろにぐうっと。そうすると、何となく腕から胸にかけての伸びを感じることができますが、このとき、腰を反らないでください。腰に負担がかかるとしんどいです。ドロインした上でぐうっと胸を張ってください。

じゃあ、次、サイドベントという動き。足をちょっと広めに開いていただいて、右手首を左手で持って、左のほうにぐっと引きます。右の脇腹を緩やかな弓なりにしてください。そこで大きく呼吸してください。肋骨が広がるように呼吸してください。肋骨を開くストレッチ、プラス、脇のストレッチです。じゃあ、反対いきましょう。ポイントとしては、左のお尻は浮かないこと。骨盤がついてくると脇の伸びがなくなりますので、お尻はついた状態で上半身だけをぐうっと。肋骨の広がりを感じましたか。



はい、次へいきます。同じ座ったままで構わないので、左手を右足の外において、ねじります。ぐうっと視線を右の壁のほうに。ここでポイントは、背筋を伸ばすことです。背中が丸まると伸びませんので、脇を伸ばしていきます。呼吸は保ったまま、大きく呼吸してください。今度は反対いきます。背筋を伸ばしたまま、頭はちゃんと体の上に乗っていますかね。脇の伸びを感じてください。



次は手を頭の後ろで組んでください。はい、では、まず、肘を閉じて丸まります。息はふうっと吐いてください。今度は吸って、胸を起こして、肘を開いて、胸と視線を斜め上に向けます。息を吐いて、背中の上のほうを丸めます。はい、胸を開きましょう。胸椎の丸まりを出す動きになります。

体幹を使うと、じんわり体が温かくなってきます。僕のお客さんで、夏場、クーラーが入っている部屋が寒すぎて、長袖をずっと着ていたお客さんがいるんですけども、体幹をちょっと使うトレーニングをすることで、もう汗をかく体質に変わりました。体幹ってすごく大事です。呼吸もそれのできるようになって、代謝も上がりますので、ぜひ呼吸をしながら、いろんな動きをやってみてください。スポーツでも日常生活でもそうです。呼吸は大事です。

はい、次は背中中の筋肉を伸ばします。右手の手のひらを前にして、親指が下で。左手で手首を持ってぐうっと前に伸ばしていきます。ちょっと背中を丸めましょう。腕を体から遠くに離すと広背筋が伸びていきます。このとき、おへそを見ましょう。肩甲骨を離していくイメージ。はい、いいですね。

じゃあ、次は足です。どっちの足でもいいので反対の膝に足首を引っ掛けます。四の字ストレッチと言います。掛けた足をぐうっと、膝をちょっと押し上げます。これを保ったまま、股関節から体を前に倒していきます。お尻がめっちゃめっちゃ伸びますね。ポイントは背中を丸めない。背筋を伸ばしたまま股関節から倒す。お尻が硬いと、骨盤が不安定になり、腰痛の原因になります。苦手な人は掛けた足の膝をちょっと押しあげます。ぐうっと背筋を伸ばします。これだけでも結構伸びます。

ストレッチはこれで終わりです。ここから動いていきます。

じゃあ、立ちましょう。それでは、足を開きます。つま先を外に向けます。膝を曲げて、お尻を後ろに引いていきます。お尻はできるだけ後ろに引いてください。椅子に腰かけるイメージで。スクワットです。ポイントは胸を張って、おなかを締めてください。そうすると腰が楽になります。

はい、じゃあ、次、ねじりのポーズ。右足から後ろに引きましょうか。左手をももに当てて、右手を床に着きます。ここから、胸を自分の左足に向けてください。自分の左足を胸に向けてください。ねじってください。後ろのかかとを上げておきます。後ろの足をぴんと伸ばしましょう。今のがねじる動き、プラス、下半身、お尻の筋肉を使って下半身を固定させています。その上でねじる動きです。バドミントンは、結構ねじる動きがありますよね。踏ん張ってねじる動き。これにつながっていきます。ランジツイストと言います。

それでは、次いきます。踏ん張る力をトレーニングしていきたいと思います。これも体幹を使ってやっていきます。足を前後に開いて、どちらの足でもいいんで、膝を曲げた状態から前の足で踏ん張って、ぴっと起き上がりますが、体は一直線のまま。ポイントは、前の足でちゃんと踏ん張ること。つま先重心にならずに、かかとで押し戻してください。かかとでぐっと踏んでいきます。耳と肩がちゃんと一直線になっていますか。体がちゃんと真っすぐな状態で、おなかに力を入れた状態で踏ん張ると、お尻に効いてきます。

次、ジャンプ力です。膝と股関節を曲げて、手を後ろにして、一気に伸ばします。このとき、お尻の伸びを感じましょう。手は、勝手に前にいきます。かかとで踏みます。これは股関節の動き。ジャンプ力の練習です。お尻をちゃんと引いてやりましょう。かかたが浮かないようにしてください。かかたを浮かさずに、かかとでぐっと踏んでください。膝が内股になると、出力が出ないです。これはヒップヒンジと言います。骨盤が丸まったままやっても、できない。背中を伸ばして、おなかを締めて骨盤を立てます。



じゃあ、最後はヨガの動きです。体を真っすぐに保ったまま、ちょっと左足に体重を掛けて、万歳。左足をしっかり踏んだまま、おなかを入れてください。はい、ゆっくり上げます。そしたら、お尻が思い切り締まりませんか、左。ああ、いいですね。今、体幹が効いている状態で、お尻も連動しています。はい、下ろします。軸足のお尻が効いた方、正しい姿勢でできています。

反対いきましょう。右足にしっかり体重を掛け、胸を張っておなかを締める。それを保ったまま、反対の足をゆっくり上げていきます。胸を張って、おなかを締める。これを意識してみましょう。

最初にやった動きを、ビフォー・アフターで確認しましょう。変わってくれていたらすごうれしいです。最初にやりました親指を肋骨に、あとの4本は背中に。はい、大きく息を吸って、はい、吐きます。さっきよりちょっと胸が広がったとか、あと、呼吸がしやすくなったとか感じたら、変わっています。皆さん、姿勢が良くなっていますね。



僕もピラティスの勉強を始めて練習していたんですけども、ここが筋肉痛になりました。多裂筋がすごく働いて、最初、めちゃめちゃしんどかったです。今日、この後、ここが痛くなったら、上手にできたんだと褒めてあげてくださいね。多裂筋です。

じゃあ、次、回転の動きにいきます。壁が、後ろが見えるぐらい。いけたんじゃないですか。めちゃめちゃねじれていますね。さっきより壁がより見えるようになったら成功です。

あとは、これでしたね。胸を前に出してください。でも、皆さん、さっきよりだいぶ動くようになっていきます。ぐうっと胸を張ったときに、顔より胸が外に出ている。いい感じですね。皆さん、胸のほうはだいぶ柔らかくなりましたから、OKです。

はい、それではお時間となりましたので、今日は終わりにしたいと思います。ありがとうございました。

司会：岡本さん、ありがとうございました。では、樽島博幸からお礼の言葉を申し上げます。

樽島：失礼します。岡本先生、ありがとうございました。本当のところは、ここでご紹介はしたくなかったんです。私がかそつと修行を積んで、パフォーマンスが上がって、結果が出てから、「どうだ」って言いたかったんですけども。せっかく愛媛で大会があるということで、ぜひ先生にお願いをして来ていただきました。

最初、呼吸をしても、あばらが全然動いていないですよというところから指導していただきました。今は何とかあばらが動くようになったという、まだそういう初歩段階ですけども、私はこれからも松山におりますので、岡本先生がおられる限り、弟子として修行をしていこうと思います。来年、北海道ではいい結果を出したいなと思っています。本当に岡本先生ありがとうございました。今後ともよろしくお願ひします。 (終了)