

# Training room NEWS NO.38

松本が発行するトレーニングルームニュースは今回の2・3月号で最後になります。毎号読んでくださった皆様ありがとうございました！！読んだ感想を頂いたり、ピラティスに参加して下さったり、たくさんの方に支えられながら続けることが出来た5年間でした。今年度はコロナの影響でピラティス教室を開くことが出来ず残念でしたが、このトレーニングルームニュースが少しでも皆さんの役に立っていただければ幸いです(#^^#)

今回は姿勢について載せています。トレーニング室に来る学生や読んだ感想をくださる方と話をしていると〇脚や猫背などで悩んでいる人が多かったので、根源にある骨の歪みを改善する方法をご紹介します！

## きれいな姿勢こそすべてを制す！

〇脚や猫背で見た目に悩んでいる人、肩こりや腰痛などで体に不調がある人、ポッコリお腹や大きなお尻が気になる人、体が疲れやすく悩んでいる人、胃腸の働きが良くない人、実年齢より老けて見られる人、自信がなさそうに見られる人など、人それぞれ色々な悩みがあると思います。これらの悩みを改善するうえで共通している大事なことは、きれいな姿勢を手に入れることです。できるだけ歪みの少ないきれいな姿勢を目指して、悩みを解決しましょう！！

## “きれいな姿勢”とは？

そもそもきれいな姿勢とはどのような状態のことだと思いますか？きれいな姿勢と聞き、多くの人の頭に浮かぶのは、胸を張り、背筋をピンと伸ばして直立した姿勢だと思います。この姿勢を作ったとしても理想的な姿勢とは言えません。ここで言う“きれいな姿勢”とは、人体の構造上、カラダへの負担が少なく、最小限のエネルギーでキープできる姿勢を指しています。自分がきれいな姿勢で立っているのか、きれいな姿勢からどのようにずれているのかは簡単にチェックできます。右の方法を見ながら、ぜひチェックしてみてください！裏面には、それぞれの姿勢のリセット法を載せています。

## セルフチェックで見えてくるあなたの姿勢の問題点。

※普段の姿勢を見るため、まずは10歩ほど足踏みをしてから、ペアでチェックするか、スマホ等で撮影しチェックして下さい。

両足を肩幅に開いて立ち、両腕は体側に下げて力を抜く。



☑耳たぶ、肩(肩峰)、股関節(大転子)、膝関節前方、踝前方が床と垂直に並ぶ。

⇒理想

☑頭が前に出て背中が丸まっている。

⇒スウェイバック

☑頭が前に出て背中から腰までがまっすぐ。

⇒フラットバック

☑頭が前に出て腰の反りが強い。

⇒スーパーS



☑左右の肩関節、バストトップ、ウエスト、骨盤(腸骨稜)、膝が床と並行に並ぶ。

⇒理想

☑同じ側の胸部(肩関節と肩甲骨)と骨盤が傾いて近づく。

⇒Cカーブ

☑胸部(肩関節と肩甲骨)は正常だが、骨盤のみが右もしくは左に傾く。

⇒Jカーブ

姿勢の軸を作るのは背骨と骨盤です。真横から見た背骨と骨盤の状態ですウェイバック、フラットバック、スーパーS に分かれ、次に真正面から見た背骨と骨盤の状態ですCカーブとJカーブに分かれます。

## What's Your Type?

顔かたち、カラダつきが一人ひとり違うように、姿勢も十人十色。セルフチェックで自分の姿勢がどのタイプに最も近いかわかるようになったら、不良姿勢を矯正するエクササイズに挑戦してみましょう！  
※QRコードを読み取ると、ストレッチやトレーニングの動画を見ることが出来ます。

### スウェイバック

#### 猫背でO脚になりやすい！

デスクワーク等が多いと、頭が前に出て、背中が後ろ丸まりやすい。骨盤が後傾しているため股関節が外側へ捻られやすく、O脚になりやすい。

#### 硬い筋肉

- ・ハムストリングス
- ・内腹斜筋（上部）
- ・大胸筋

#### 弱い筋肉

- ・大腿直筋
- ・腸腰筋
- ・外腹斜筋
- ・脊柱起立筋（上部）
- ・菱形筋
- ・僧帽筋（下部）



### フラットバック

#### 大事なS字カーブが消失！

ストレートネックになりやすい。背骨のS字カーブが全体的に弱くなっていて、お尻が垂れやすく、ぎっくり腰になりやすい。

#### 硬い筋肉

- ・ハムストリングス
- ・大胸筋
- ・大殿筋
- ・腹直筋

#### 弱い筋肉

- ・大腿直筋
- ・腸腰筋
- ・菱形筋
- ・僧帽筋（下部）
- ・脊柱起立筋（下部）



### スーパーS

#### 反り腰で慢性腰痛の予備軍！

ハイヒールを習慣的に履いている女性は反り腰になりやすい。骨盤が前傾しすぎて股関節が内側に捻られやすく、X脚・XO脚になりやすい。

#### 硬い筋肉

- ・板状筋群
- ・大腿直筋
- ・腸腰筋

#### 弱い筋肉

- ・胸鎖乳突筋
- ・脊柱起立筋（上部）
- ・腹筋群
- ・大殿筋
- ・ハムストリングス



### Cカーブ

肩のラインと骨盤のラインが反対側に傾き、背骨がC形に曲がっている状態。体側の片側が縮んで硬くなり、反対側は伸びて弱くなっている。

#### 硬い筋肉

- ・腹斜筋
- ・腰方形筋

#### 弱い筋肉

- ・腹斜筋
- ・腰方形筋



### Jカーブ

骨盤のラインのみ傾いていて、背骨がJ形に曲がっている状態。大腿内側が縮んで硬くなり、反対側のお尻が伸びて弱くなっている。

#### 縮んだ側

- 内転筋群が硬く、
- 中殿筋が弱い。

#### 伸びた側

- 中殿筋が硬く、
- 内転筋群が弱い。



多くの人が上の3つの姿勢のいずれかと、左の2つのカーブのどちらかを併せ持った姿勢になっています。

(例:スーパーS+Cカーブ)

自分に当てはまるものを把握して、硬い筋肉をストレッチさせ、弱い筋肉のトレーニングをしてきれいな姿勢を目指しましょう！

ストレッチは毎日1セット、トレーニングは週に2~3回2~3セットを目安に頑張ってみてください(^\_^)