

# 体の感覚と背骨を整え、 不調を改善

姿勢が悪いと、実年齢より老けて見えるという外見の問題だけではなく、肩こりや腰痛などの原因にもなります。

姿勢を整えようと「きれいな姿勢」を意識するあまり、不調が生まれることも。きれいな姿勢を自然にとり、維持することが大切です。姿勢を整えることに必要な視覚へのアプローチとエクササイズをご紹介します。継続することで筋力アップにも繋がります。

## 1 目のワーク 回数 10往復ずつ

- ①腕を伸ばしてペン先を見つめる。
- ②ペン先を見つめたまま顔を斜めに動かす。  
反対も同様に行う。

**効果** 背骨の硬さの改善に効果がある。  
ワークの前後で前屈、後屈を比較してみるとよい。



## 2 キャット&ドッグ 回数 5回

胸の辺りの背骨を反らせる、丸めるを繰り返す。  
※腰を反らないように注意

**効果** 背骨の柔軟性向上とともに自律神経を整える効果がある。



## 3 背骨をひねるストレッチ 回数 3回ずつ

ひざを立てている側に体をひねり、左右に傾ける。  
もう一度ひねり、繰り返す。反対も同様に。

**効果** 回旋可動域が広がる。背骨の柔軟性、背中周り、脇腹のシェイプアップにも効果がある。



ブラウブリッツ秋田  
運動神経向上スクール  
代表・コーチ  
佐藤 史 さとう つかさ

### プロフィール

NPO法人ブラウブリッツ秋田スポーツネットワーク スポーツトレーナー。  
ブラウブリッツ秋田U-12コンディショニングコーチ。  
「運動神経向上スクール」のコーチとして、幼児から小学生までの運動指導を務める。大人のフレイル予防や幼稚園・小学校の親子レク等で講座を開催するなど、運動の大切さを幅広い世代に伝えている。