

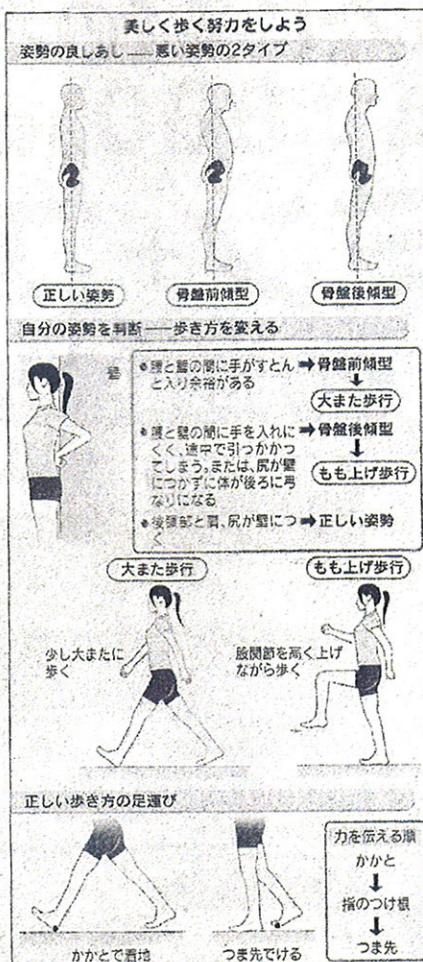
2012年1月21日（土曜日）

日本オリンピック委員会公認トレーナー/からだアドバイザー/
リフレッシュグループ代表 山本 利幸の記事が
【日本経済新聞 健康生活 NIKKEI PLUS 1】11面に掲載されました。

目 来 經 漢 新 聞

2012年(平成24年)1月21日(土曜日)

1



美しく歩き元気な体に

かかとで着地、つま先で蹴る

そんな状態で一良じゆうを一といつても、縮こまつて固くなつた筋肉はやすと伸ばせず、別の部位

「お尻を締めて」と、
た狀態が「凝り」だ。

ゴムのように元に戻りなる。これが猫背で、こうして筋肉が弱く縮こま

健麻に
つながる
美しい歩き

今年は歩く量を増やしていくと教えている人も多いだろう。ウォーキングが体にいいことは周知の事実だが、一日何十分歩こうが、正しい姿勢で歩かないと、かえってマイナスにならうとも思われる。筋肉が偏る結果、肩こり・腰痛・膝痛などを引き起こす可能性がある。

著書「おしり」を締めて
骨盤底筋セラピー
肩こり、生理痛、冷え性を改善—
に記述した内容に関する記事です。

歩き方変え 猫背を修正

に体が後方に倒れたりになる。ような人は、骨盤が後方に傾いた骨盆になるが、どちらも腰痛になるが、前傾型では腰筋筋肉が常に緊張している状態で、背骨・骨盤・脚の付け根を絶えず緊張している。腰部の脊柱起立筋群などが縮む一方、腰の大殿筋や腹筋が伸び切っている。そして、やの大殿筋を縮めて骨盆を引き起し、股関節を伸ばしながら少し大殿筋を歩くといい」と竹井さん。

椅子を使って正しい姿勢に

「とても意識する」と、身体は心から美しく生まれ変わることを強調するのは、体操女子日本代表監督の塩原千恵子さん。朝日生命体操教室（東京都世田谷区）では、女性向けの教室で、椅子を使った正しい姿勢の作り方を教えていた。

「まずは椅子に座って、しっかり背筋を伸ばす」。塩原さんは、背筋を立てて背筋を伸ばす。尻や太ももの力は入れず、足は地面に開き、「頭の頂上から一本の糸が出ている」と想像し、背筋を上へと引き上げる。

その際、脚や腹力までは、まだ気にしない。次に骨盤下部にある骨盆底筋群を引き上げる。これは直腸や膀胱、子宮などが下がらないように支える筋肉だ。一軒門付近の筋肉を握り、手を腰に沿み上げる感覚で、女性の場合は、我慢をするときの筋肉」と和田さんは説明する。その後、腹筋を下から縫める、きつめのジーンズをはいたときに、ナードから上げるようなイメージだ。最初はつらいが、続ける筋力が回復する。

よつた感じで歩い。
「重要なのは、普段使わ
ない筋肉を意識しながら歩
がだう。」（福澤淳子）

卷之二