

岡田あやこの健康ストレッチ

世界一長時間座っている日本人。それだけに「姿勢が悪い」と感じている方が多いですね。姿勢が良くなると、本来使うべき筋肉が使えるようになり、他の筋肉への負担が少なくなるため、「疲れにくくなる」「代謝や血流が良くなり、痩せやすくなる」「呼吸がしやすくなる（胸が開き、呼吸筋が働く）」「気分

が明るくなる」「美しく、かっこよく見える」「自信に満ち溢れてくる」と一石六鳥です。足やお尻の筋肉だけでなく、全身の筋力が高められるスクワットは「キング・オブ・トレーニング」とも言われています。さあ、日常生活でもよく使う正しい座り方とスクワットをマスターしましょう！

正しい座り方



【足裏を床につけ、骨盤を立てる】

- ・足裏を床につけ、腰を掛ける。
- ・座骨の上に体重を乗せるように座り、骨盤を立てる。
- ・天井に向かってスッと、背筋を伸ばす。
- ・胸を広げ、肩の力を抜きリラックス。

スクワットの流れ(※10~15回繰り返す)



【立ち上がり姿勢から座った姿勢へ】

- ・背筋を伸ばしたまま、イスに座るイメージでお尻を後ろに引き、股関節と膝を曲げる。
- ・つま先より膝が出ないように注意！
- ・フォームが大切。鏡を見ながらチェック。
- ・イスを置いておくと安心！
- ・太ももと床が水平になったら、立ち上がる。



【立ち上がり姿勢】

- ・足を肩幅に開き、つま先と膝を少し外に向ける。
- ・胸を開き、両腕をクロスさせ、肘に乗せる。

◆ダイエットに奮闘中のT橋さん
(50代男性)
100kgから自力で8kg痩せ、さらなる減量を目指しパーソナルトレーニングを週1回のペースで1年半続けるT橋さん。
猫背のT橋さんは背筋を鍛えると姿勢が良くなりました。気を良くし、朝晩の腹筋、背筋などの自宅トレーニングにも力が入りました。
「岡田さんからはトレーニングに加え、食事内容に気をつけて免疫力をアップし、有酸素運動で代謝と血流を改善するなど、カスタムメイドのアドバイスがありがたい。長年のひざ痛も徐々に改善され、これにウォーキングが加われば万全。体重も79kgになった。まもなくゴルフ復帰できそう！」と喜んでいらつしやいます。
コロナ巣ごもりでパソコンに向かうことが多いと、どうしても猫背になりがちです。姿勢改善の意識を続けてください。Zoom飲み会での飲みすぎ、リバウンドにはくれぐれも気をつけてください(笑)。テレワークが当たり前になる時代、運動不足対策として、「オンラインパーソナルトレーニング」の活用も一案です。



Profile

フリーのパーソナルトレーナー。日本女子体育大学体育学部卒。姿勢、呼吸改善をベースにした健康ストレッチ・ダイエット指導に11年の実績。健康寿命延伸のための運動指導を大学院ドクターと共同研究。大手企業主催「呼吸筋ストレッチセミナー」、大手高齢者施設「健康体操教室」実施中。呼吸生理学の権威、東京有明医療大学本間生夫学長に師事、呼吸筋ストレッチ体操指導士資格取得。

講談社「現代ビジネス」サイトで、誰でもできるタイプ別「腰痛ストレッチ」動画をわかりやすく、好評解説中。



(youtube)
<https://www.youtube.com/watch?v=mz9DJ6tc19E>



(解説記事)
<https://gendai.ismedia.jp/articles/-/72513>

文 岡田あやこ text & photo by Ayako Okada