

えがお う せいせい たいかん たいそう  
**笑顔が生まれる 姿勢体幹体操**

こうあん しどう  
 考案・指導

しんきゅうせいこつじん いんちよう  
 いとう鍼灸整骨院 院長

いとう ゆうやせんせい  
 伊藤 勇矢先生

きよく  
 (曲) 「ミライ ツナグ」

【第1部】 せぼね きょうぶ こつばんたい  
 背骨・胸部・骨盤帯・インナーユニットの活性

	写真	目的		ポイント
イチローのポーズ		股関節周囲の柔軟性アップと活性化。肩甲骨周囲の筋肉の活性化	股関節を大きく左右に開き、手でひざの内側を押さえながら肩を入れる。(右→左)	内もも～腰～背中にかけて伸びているのを感じられたら◎
準備体操		足関節・膝関節・股関節・肩関節及び肩甲骨周囲の筋肉に刺激を与え、今から使うという合図を送る	①かかとを上げ下げする(8カウント)	リズムに合わせて床を足の裏で感じる
			②ひざを曲げ伸ばし(8カウント)	リズムに合わせて
			③腰(股関節)左右に動かす(8カウント)	リズムに合わせて
			④肩を上げ下げする(8カウント)	リズムに合わせて
メトロノーム		胸郭上部の側屈運動を通して本来の体幹の動きを引き出す	両手を頭の上で五角形をつくり、両腕を左右に傾け、体側を交互に伸ばす。	頭を動かさないように注意ははじめはゆっくり、だんだん速く
フラワーロック		胸郭下部の側屈運動を通して本来の体幹の動きを引き出す	おへそを中心に上半身を左右に傾ける。(右肩を下げる→戻す→左肩を下げる)	頭を動かさないように注意ははじめはゆっくり、だんだん速く
でんでんだいこ		体幹回旋運動、下半身と上半身のひねり運動	①腕を組み、左右に上半身をひねる(初めはゆっくり、最後はおへそを中心に回転)	頭を動かさないように注意ははじめはゆっくり、だんだん速く
たまごだっこ		脊柱の前後屈のストレッチ	①からだの前で腕をまるく組み背中を丸める②手をむねに当てて、体をまっすぐに③両手を開き胸をはる(①②③を1回ゆっくり)⇒はやく(2回)⇒閉じたり開いたりを繰り返す	③の腕を開いたとき、肩甲骨をくっつけるイメージで 
風船スーハー		インナーユニットの活性化と上半身のストレッチ ×2回	①両手を頭の上に伸ばし(息を吐く)おなかをへっこませる②両手を左右に開き息を整える	呼吸に合わせておへそと背骨を近づけるイメージで(腹式呼吸)

【第2部】 肩甲骨～上半身

	写真	目的	内容	ポイント
平ひら泳ぎのポーズ		肩甲骨の回旋運動	①両足を開き背中をまっすぐ上半身を前に倒し、両手を前に伸ばす	①ひざを伸ばしてお尻を突き出す
			②ゆっくり腕を開きながら上半身を起こす *①→②を4回繰り返す	②最後は肩甲骨を寄せる
★窓開けくさんかく屋根	正面 横		★→☆→★→☆2回ずつ、くりかえす	
		肩甲骨外転	①肘を顔の前でまっすぐくっつける	肘から手のひらまでぴったりとくっつける（肩とひじを同じ高さで）
		肩甲骨内転	②横に腕を開く	開いたとき、手のひらを外に向ける
		肩甲骨上方向回旋	③頭の上に両手を伸ばす	できるだけ高く手をあげる
		肩甲骨の可動域拡大と褐色脂肪細胞の活性化	④②に戻す	開いたとき、手のひらを外に向ける
☆はにわのポーズ		身体の位置感覚を修正	①両手を体の横にまっすぐ伸ばす	両手の中指を遠くまで伸ばす意識で。肩と手が同じ高さ
		肩関節の回内外運動・目と手の協調運動	②右腕を上、左腕を下（顔を右に）	右の手のひらを見る
		身体の位置感覚を修正	③両手を体の横にまっすぐ伸ばす	両手の中指を遠くまで伸ばす意識で。肩と手が同じ高さ
		肩関節の回内外運動・目と手の協調運動	④左腕を上、右腕を下（顔を左に）	左の手のひらを見る
マエケンたいそう	右	肩甲骨周囲の筋肉の安定化と活性化をはかる	足を少し開き、背中を伸ばしてお尻を突き出し、腕を左右交互に顔の前に上から下に斜めにおろす	背中が丸くならないように
	左			①右腕を振り下ろし②左腕を振り下ろし（ゆっくり）①②①②（早く）→繰り返す
エレベーター		正中感覚の修正・半身のストレッチ	①胸の前で両手を合わせる	正中感覚（体の中心）意識して
			②右の手を上、左の手を下（顔を右に）に引っ張られるように持ち上げる（2回目は片足立ち）	手をあげている側の上半身～下半身が伸びているのを感じられたら◎伸ばしているとき、息を吸う
			③胸の前で両手を合わせる	正中感覚（体の中心）意識して
			④左の手を上、右の手を下（顔を左に）に引っ張られるように持ち上げる（2回目は片足立ち）	手をあげている側の上半身～下半身が伸びているのを感じられたら◎伸ばしているとき、息を吸う

【第3部】

こつぱんたい かはんしん  
骨盤帯～下半身

	写真	目的	内容	ポイント
スクワット		股関節周辺の筋力トレーニング（全身の筋肉の活性化）	①両手を腰に当てて右足を右方向に開き左足をそろえる  （横から見た写真） ②左足を左方向に開き右足をそろえる	足を開くときできるだけ腰を低く、お尻を後ろに突き出した状態（横から見た写真）。ひざがつま先より前に出ないように、ひざが内に入らないように注意しながら。
足よせスクワット		3段階に分けて足を寄せることで筋肉の弛緩を繰り返し、違う刺激を与える	①右足を大きく右方向に開く ②左足を1・2・3で右足にそろえる ③左足を大きく左方向に開く ④右足を1・2・3で左足にそろえる	できるだけ腰を低く落として
速いスクワット		スピードを上げることで心拍数を上げる	①両手を腰に当てて右足を右方向に開き左足をそろえる ②左足を左方向に開き右足をそろえる	速くなくてもしっかりと腰を低く保ちしゃがみこむことがポイント
ゆっくり体重移動		スロートレーニング。抗重力状態でキープすることで股関節周囲の筋肉を刺激。	①右足に体重をのせる ②左足に体重をのせる ③真ん中に戻る	体をひねるのではなく、体重をしっかりと移動させる。内ももにきいている（しんどさがある）のは正しくできている証拠。
ジャンピングスクワット	①  ②  ③  ④  ⑤  ⑥  ⑦  ⑧ 	足底・足首・膝・股関節・上半身・腕すべてを使う高負荷のトレーニング。姿勢保持筋が鍛えられる。	①右ひじに左手を当てる ②左ひじに右手を当てる ③両手で内ももをたたく ④両手で後ろからももをたたく ⑤右手をグーにして前に突き出す（正拳突き） ⑥左手をグーにして前に突き出す（正拳突き） ⑦両手を交差させ背中を沿ってできるだけ上方向に両手をあげる ⑧もどる	足をしっかり開き、腰を低く保ったもままジャンプする。だんだん腰が上がってくるので低くすることを意識する。ひじや太ももをたたくことで皮膚への刺激が脳へ伝わり活性化することをねらいとしている。上半身はやや前方向に倒れていてもOK。
深呼吸			ゆっくりと息をととのえる	