

平成26年(2014年)

9月6日

京都新聞 夕刊



前回の腕ねじり後ろの柔軟チェックはどつでしたか？ 首や肩における問題の原因はさまざまです。一般的には、上半身がうまく使えないことが原因であると考えられます。また、以前から注目されていますが、問題は下半身にあるとも近年、言われています。しかし、肩や首の問題が下半身にあると言われるのも、なかなかピンと感じられないものです。今回は、下半身の姿勢が上半身へどのように影響を与えているか、柔軟チェックのバンザイを使って体感してみましょう。

### 首や肩のストレス軽減



健康アップ体操などを「フライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。<http://www.b1992.com/training/index.html>



## 下半身の姿勢・動き改善で

それぞれの姿勢でバンザイをします。今回は腰が座っているか(寝た状態から座れるか)のチェックです。全ての項目で同じように腕が挙げられますか？ ①正座(写真①)②長座(同②)③開脚(同③)の3項目で

それぞれの姿勢でバンザイをします。今回は腰が座っているか(寝た状態から座れるか)のチェックです。全ての項目で同じように腕が挙げられますか？ ①正座(写真①)②長座(同②)③開脚(同③)の3項目で

チェックしてみましょう。一番腕が挙がりやすい姿勢が、皆さんにとって一番良い姿勢になります。正座のチェックは、単純に現在の肩の柔軟性を評価するこ

正座での姿勢が、一番腕が挙がりやすかったと思いませんか？ 正座で腕が挙がりにくい場合は、正しく座れない為につまんできくことが考えられます。また、どの姿勢でも腕が挙がりにくい場合は、日頃から座った姿勢で腕が挙がりやすい状態だと

い状態だと言えるでしょう。全身の体力低下が考えられます。今回のチェックでどの姿勢でバンザイをした時、腕が挙がりにくいことを知ることで、下半身のどの姿勢から上半身へストレスがかかっているかを、知る事が出来ます。自分に必要な下半身の姿勢や動きを改善することにより、首や肩など上半身のストレスの軽減と日常のコンディションを高めることに役立てましょう。長座の場合は、前屈を改善しましょう。開脚の場合は、開脚前屈を改善しましょう。今回のチェックのように、下半身の状態を変えることで上半身の状態が変化します。人間の体は、日常動作において腕だけを使って動いているつもりでも、実際は全身を使っています。書き物をしたり、パソコンを使ったりする時など、全身で腕を使っているのです。日常から良い姿勢で生活や仕事が出来るように、このトレーニングからいふで、ゆとりある体を身につけましょう。(日暮恭子・フライトボディアスレチックトレーナー)