

疲れ解消!

# ストレッチ

そのカラダの疲れや不調、姿勢で治るかも!?  
今回は基本となる「正しい姿勢」の作り方を解説。  
現場やオフィス仕事の空き時間に気軽に始めよう。

構成・文/編集部 写真/高田浩行  
モデル/松元飛鳥、早坂梨葉

Vol. 01

## 正しい姿勢の作り方

「正しい姿勢」を手に入れて  
日々の“プチ不調”を取り除く

肩コリや腰痛、背中凝りなどのカラダの不調を常に抱えていないだろうか? 最近、疲れやすいと感じていないだろうか? 「職業病のようなものだから」と諦めるのはまだ早い。「正しい姿勢をつくれれば必ず改善できます」と語るのは仲野整體東京青山の仲野孝明先生。「逆に言えば、正しい姿勢を保てなければ、医療機関やマッサージなどの治療も、その場しのぎに過ぎません」(仲野先生)。間違った姿勢を放っておけば、そのうち内臓や足のトラブルにもつながりかねないという。

まずは、右の「姿勢チェック」で、自分のカラダにしっかりと向き合うことから始めよう。次のページでは正しい姿勢の作り方のストレッチを紹介する。姿勢が悪い人にはキツク感じるかもしれないが、「頑張って3週間続ければ、カラダに正しいクセがつかます」と仲野先生。「同じ姿勢を30分以上続けると骨格や筋肉に負担がかかります。1時間に1回は体勢を変える習慣もつけてください」

### CHECK!!

「あぐら」でも姿勢が整うひと工夫

あぐらは、「坐骨を立てる」正しい座り方ができにくい体勢。猫背になり、骨盤を後ろに傾けた状態で座りがちなため、腰への負担が大きくなってしまふ。姿勢を保つためには、お尻の下に高さのあるものを入れて支えをつくと、坐骨が立てやすくなる。



高さをつくり正しい座り方をキープ!

足の付け根と膝を同じ高さにするイメージ。お尻の下に敷くのは、二つ折りにした座布団やクッション、現場では縁石などを使ってみよう。

教えてくれた先生

Profile  
なかのせいだい  
仲野整體東京青山 院長  
仲野孝明先生

姿勢治療家、柔道整復師。柔道整復師認定スポーツトレーナー。介護予防運動指導員。1973年三重県生まれ。大正15年創業の仲野整體の4代目として、「姿勢から日本を変える」をモットーに15万人以上の患者を治療。著書に「一生「疲れにくい」姿勢の作り方」(実業之日本社)、「9割の体調不良は姿勢でよくなる」(KADOKAWA)など。



### まずは姿勢チェック

壁に背中を向けて立ち、かかと・ふくらはぎ・お尻・肩・頭の5点が壁に付けばOK。かかとの中央と足の人さし指を結ぶラインが、壁と90度になるように立つ。



頭

肩

お尻

ふくらはぎ

かかと

左右の肩甲骨を壁にしっかり付けることが大事。普段の姿勢が悪い人は、かなり胸を張った姿勢に感じるだろう。

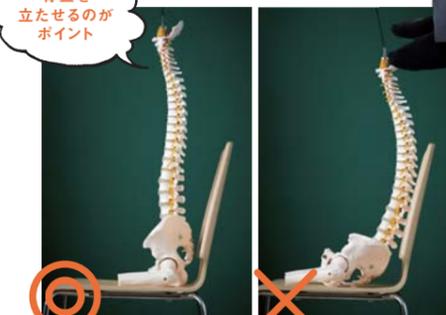
### 立ち方のPoint

あごをしっかり引き、かかとからお尻、肩、頭を壁に合わせ、最後にふくらはぎを壁に付ける。身長を測るときのように、耳の後ろを上へ引き上げる。

### 座り方のPoint

深く座り、お尻からカラダの上に向けて整えていく。足裏は床の全面に付け、ひざは直角に曲げる。立ち方同様、耳の後ろを上へ引き上げるのがコツ。

骨盤を立てせるのがポイント



意識したいのは、左の写真のように坐骨(左右のお尻の下のぐりぐりした骨)を立てること。坐骨を座面に突き刺すイメージで座る。首の付け根のけい椎から腰骨までがゆるいS字カーブを描くのが理想的姿勢だ。

## Stretch 01 立って背伸び

正しい姿勢をつくるには、土台である足元から整える。一度足指を上げてから下ろすと、小指と親指とかかとの3点を意識しやすく、足裏が均等に床につけた状態がつかれる。

頭上から糸でつるされる感覚が◎



肩幅に足を開き 胸の前で手を組む

肩幅に足を開いて、背筋を伸ばしたら、両手を胸の前で組んで裏返す。足は外股にも内股にもならないように、まっすぐ前に向ける。

手の甲を見ながら ゆっくり上げる

大きく息を吸い込んだら、ゆっくり吐きながら組んだ手を上へ。このとき、視線は手の甲をずっと見る。そのまま頭も自然に上向きに上げていく。

手で空を押すように 上半身を伸ばす

手を上まで上げ切ったら、もう一度大きく息を吸い、手のひらを上に押し上げるようにカラダを伸ばす。できる人は、つま先立ちや足をそろえてもOK。

頭を前に戻して 手を横から下ろす

しっかり伸ばしたら、頭だけ前に戻す。薄くなったお腹をできるだけ保ったまま、息を吐きながら、腕をゆっくりカラダの両脇に真横から下ろす。

## Stretch 02 座ったまま背伸び

長い時間座っていると、つい前かがみになりがちなもの。肩や背中の筋肉がガチガチに凝り固まってしまう前に、椅子に座りながらの背伸びストレッチで姿勢を整えよう。

薄くなったお腹はそのままキープして



姿勢良く浅めに座り 胸の前で手を組む

椅子に浅く座って背筋を伸ばし、両手を胸の前で組んで裏返す。このとき、お腹の皮が引っ張られるように感じたら、腰が反りすぎの可能性があるので、

息を吐きながら 手をゆっくり上へ

大きく息を吸い込んで、ゆっくり吐きながら組んだままの手を上へ上げていく。視線は手の甲を追っていき、それに合わせて自然に頭も上向きに。

手で空を押すように 上半身を伸ばす

頭の上まで手が上がったなら、もう一度息を大きく吸う。ゆっくり吐きながら、手のひらで空を押し上げるように、上半身を上に引き伸ばす。視線は手の甲。

息を吐きながら 腕をゆっくり下へ

伸ばし終わったら、頭だけ前に戻す。あとは息を吐きながら、腕全体をゆっくり真横に下ろすだけ。これでカラダが本来あるべきポジションに戻る。