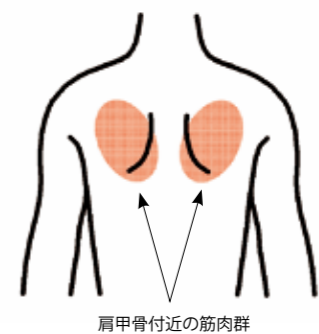


ステップアップ体幹トレーニング

現代人の多くが悩まされている肩こり。私たちの日ごりの生活を振り返ってみると、パソコンに向かったり前屈みでデスクワークをしたり本を読んだりなど、長時間同じ姿勢でいることが多い。筋肉は動かさずにいると、15分〜2時間程度ですぐ固まってしまふ。筋肉が固くなると血液やリンパの流れが悪くなり、疲労物質や老廃物の排出が滞った状態に。これが肩こりにつながる。予防・改善には、普段あまり動いていない筋肉を意識して動かすことが大事だ。



まずは姿勢をチェック!

実は、そもそも「肩こりになりやすい姿勢」になってしまっている人が多い。まずはそれをチェックしよう。まっすぐに立って、両腕を身体の横に自然に下ろす。このときのひらが身体の真横ではなく、太ももの前あたりに行きがちな人は、「肩こり姿勢」といえる。肩が内側にねじれたようなかたちのまま筋肉が固まってしまっているため、肩甲骨付近の筋肉(図)が常に緊張状態で疲労しやすくなっているのだ。さらに、この姿勢だと首が身体の前に出がちなため、重い頭を支えるために首の筋肉が緊張を強いられ、こりにつながる。

NG

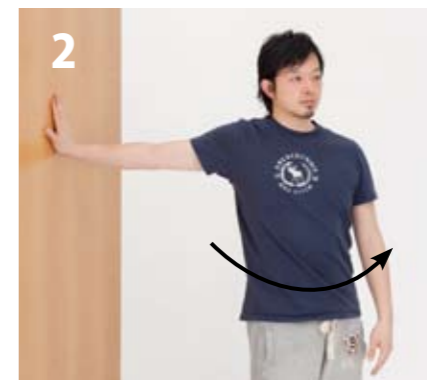


●壁つっぱりストレッチ

パソコンを操作するなど、ひじを曲げて腕を前に出す姿勢を長く続けている人に効果があるのが、このストレッチ。縮んでいることの多い二の腕や肩甲骨と腕をつないでいる筋肉群の前側の筋肉が、気持ちよく伸ばせる。



壁の横に立ち、壁側の腕を真横に伸ばして、てのひらを壁に押しつける。



てのひらが壁から離れないようについたら、身体全体を壁に背を向けるように約90度回転し、そのまま20秒間キープ。反対の腕でも同様に行う。

●指さしバランス体操

肩こり姿勢の解消に効果バツグンのトレーニング。肩甲骨と腕をつないでいる筋肉群がほぐれてバランスが良くなる。このトレーニングをした後に、再び姿勢チェックをすると効果が実感できるはず。

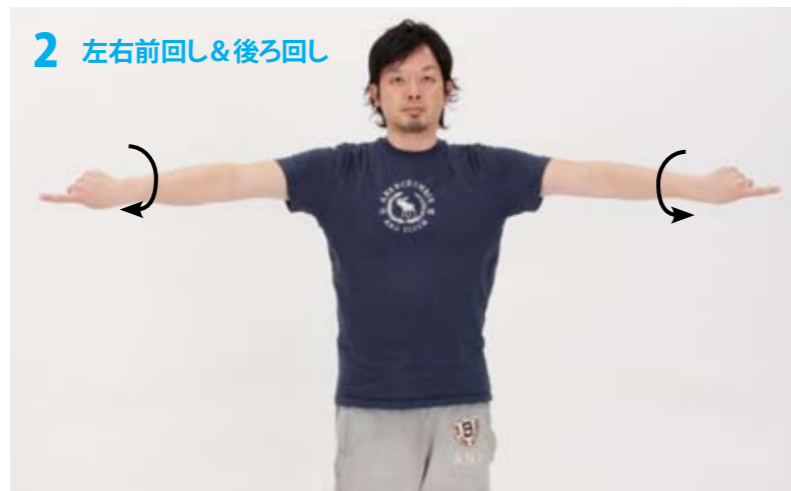


まっすぐに立って、手は人さし指だけを伸ばして指さしのかたちに。そのまま、真横を指さす感じで両腕を真横に上げる。

NG



2 左右前回し&後ろ回し



1の姿勢のまま、腕全体を前に回す。てのひらが真後ろを向く位置で止め、20秒間キープ。次に腕を反対方向に回す。てのひらが真上を向く位置で止め、20秒間キープ。

3 左右逆回し



1の姿勢に戻してから、右腕を前に、左腕を後ろに回す。10秒間そのままキープ。もう一度1の姿勢に戻し、次は逆に左腕を前に、右腕を後ろに回して、10秒間キープ。

すべての基本の呼吸法

体幹トレーニングの基本は呼吸法。すべてのトレーニングは、呼吸を意識しながら行うことで効果がアップする。また、この呼吸法は単独でも腹筋を鍛える効果あり。



軽く膝を曲げて横になり、ろっ骨の上に両手を置く。ろっ骨でその手を左右に押し広げるような気持ちで、鼻から息を吸い込む。このときお腹も、横に広げよう意識する。



いったいに吸ったら、お腹をすぼませるようにしながらゆっくり息を吐き出す。



監修／桑原匠司
(くわばら・しょうじ)

メディカルフィットネスクラブ Kフィット 中之島ウエストATC*。PHIピラティスマスター。元ホワイトソックスルーキーリーグヘッドアスレティックトレーナー。PMA-CPT (Pilates Method Alliance Certified Pilates Teacher) 全米公認初のピラティス国際ライセンス取得者(日本人初)。カリフォルニア大学ペンシルベニア校修士号取得。

*米国アスレティックトレーナー協会(NATA) 公認のアスレティックトレーナー