

# 毎日★自宅ジム

～猫背が気になる方へ～

## 筋力トレーニング

### \*姿勢改善腕立て伏せ\*



#### 【効いている！身体の部位】

胸・肩・腕の後ろ側 & 猫背姿勢の改善

#### 【運動のやり方】

- ①四つん這いで、手を肩幅より少し広めに。肘は伸び切らない程度に軽く曲げておく。指先はやや外向きに。
- ②肘を曲げて胸を床に近づけます。(下段中)  
☆POINT☆ この時、できる限り背中で肩甲骨同士を合わせ、背骨を体の前側へ押し込むように力をかけます。自然と肩は後ろへ、胸は前へ突き出す形になり、猫背姿勢を改善するように力が働きます。
- ③①の姿勢に戻ります。可能なら肩甲骨は寄せたまま繰り返せるとさらに姿勢改善の効果があります。

#### 【注意点】

肩や手首に痛みが出る場合は②の姿勢を浅めに行うか無理せず中止しましょう。

#### 【運動の目安】

10回前後×3セット、週2回

5回以上できない場合は②の時に手と手の間に頭を近づけます(下段左)。15回以上できる場合は頭から膝が一直線、または頭からかかとが一直線になる姿勢(下段右)で行います。

健康づくり人材バンク  
健康運動指導士  
藤井 聖司



猫背の姿勢は、肩や頭が前に出て背中が丸くなり背骨が後ろへ押し出された形。一度このような形で関節が固まってしまうと、普段意識して背骨を伸ばしていても気を抜いた途端、すぐに元の悪い姿勢に戻ってしまいます。

この運動では関節に少しだけ力をつけることで、丸くなって後ろへゆがんだ背骨を押し込み、意識しなくても良い姿勢へ改善するように導きます。

特に背骨の矯正効果が期待できるのは②の形。体重を乗せて肩甲骨・肩を後ろへ引き寄せるほど、背骨は前に押し出されます。きれいな背骨の形を意識して、胸は前へ、頭と肩は後ろへ、という気持ちを働かせながら行ってみましょう。③の姿勢でも肩甲骨を寄せたままできるようになることを目指し、できれば少しきつい形にも挑戦していきましょう。

#### 【通信制】チャレンジウォーキングのご案内です！

運動が習慣化するのには3カ月。これから運動を始めてみたいと思っている方歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。

1ヶ月毎に運動の専門家から応援コメントが

3ヶ月の修了特典としてウォーキングに役立つグッズがもらえます！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793

