

まずは「正しい姿勢」を意識しよう！

## 運動を始める前に… 毎日の姿勢を見直そう！

普段の生活の中で、気がつけば猫背になっていたり、無意識に脚を組んでいることも。姿勢が悪いと運動効果も半減し、体がゆがむ原因にもなりうる。「大切なのは骨盤を意識すること。体の中心にある骨盤は、体幹の中軸である脊柱を支える重要な役割を果たしています。骨盤がずれると筋力が落ちて体型が崩れ、年齢とともに神経を圧迫し、さまざまな不調をきたすように(周防進さん)。日頃から正しい姿勢を意識できれば、運動効率のアップも期待できそう。



「骨盤の上に  
上体がのっている」  
ことを常に意識して

おへその裏側を壁につけるような感覚で腰を壁にぴったりとつけ、骨盤を前に押し出す。このとき、自然と太もも、お腹、お尻の筋肉を使うので、正しくできていればこの3箇所がプルプルしているはず。「上体は骨盤の上ののっている」ということを日頃から意識するようにしよう。

胸を張り、  
肩甲骨を  
壁につける

かかとを  
壁につける

### 「正しい歩き方」

point!  
骨盤を  
移動させる  
イメージで  
歩く



軽く  
胸を張る

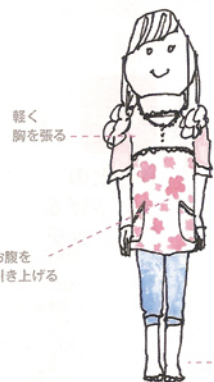
スーツと  
かかとに  
重心を  
のせるように  
体を移動



お腹を  
引き上げる

つま先を上げ、  
ひざを伸ばしながら  
前に出す

### 「正しい立ち方」



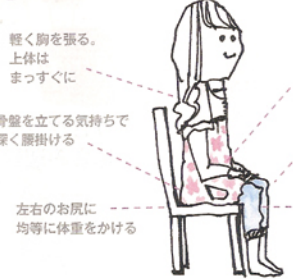
軽く  
胸を張る

お腹を  
引き上げる

point!  
両足に  
同じ重心が  
かかる  
ように!

足裏はかかと、  
親指の付け根  
(拇指球)、  
小指の付け根の  
3点を意識

### 「正しい座り方」



軽く胸を張る。  
上体は  
まっすぐに

骨盤を立てる気持ちで  
深く腰掛ける

左右のお尻に  
均等に体重をかける

point!  
脚を組むのは  
ゆがみのもと!  
極力組まない  
ように

お腹を  
引き上げる

両ひざを揃える

椅子の高さは、  
太ももとひざ下が  
90度になるように  
調整する

### 「正しいバッグの持ち方」



体のためには  
左右のバランスがよい  
リュックがベター

できるだけ  
肩の内側に掛けるか、  
小脇に抱えるように

point!  
同じ手  
ばかりで持たず、  
こまめに  
持ち替えて

## あなたの運動、good or bad ?

check!

判定

### 0~3個 Very Good

運動への意識が高い優等生  
活動的で健康や運動への意識が高いあなたは、普段から体を動かす習慣が身についているのでは? もしくは、本格的な運動をしていなくても、運動に対する苦手意識はかなり低いはず。その調子で、運動を積極的に日常生活に取り入れよう。

### 4~6個 Good

心意気は◎。今すぐ行動を  
頭の片隅では「なにか運動しなきゃ」と思いつつ、「忙しくてなかなか時間が取れない」という人も多いのでは? そんな現状に危機感を感じていたり、「体を動かしたい」という気持ちを持っているのはGood。あと一歩、前に踏み出そう!

### 7~10個 Bad

まずは日常生活から見直しを  
例えばデスクワーク中心で座っていることが多い、そのうえ、体を動かすことも嫌いな人。不調は運動不足が原因かも。今は感じていなくても間違いなく数年後にツケが回ってくるはず。今なら間に合うので、できることから始めてみて。

- 勤務時間のほとんどがパソコンの前
- 階段とエスカレーターなら、迷わずエスカレーターを選ぶ
- 一日のうちで歩くのは、通勤時と社内の移動くらい
- 「スポーツ」をここ数年まったくしていない
- どちらかという出不精だと思う
- ヨガブームやランニングブームなんてまったくの他人ごと
- 運動していないことに、特に危機感を感じていない
- スポーツジムに入会しても数カ月で行かなくなった経験がある
- 早起きして走るなんて考えられない!
- 5年前よりも疲れやすくなった

## 運動しないと、こんなに不調が!

- 衰えるとも弱くなる**  
足が長く、膝が王が下がる。その膝が起こりにくくなると、膝を押し出す力が弱くなる。また、骨盤内の血、内臓が冷えた状態で足の動きが弱くなり、体の冷えもなる。
- 冷え・むくみ**  
ポンプ作用が弱まり「めぐらない体」に  
運動不足により筋内量が減ると、体内で熱を発生させる力が弱まるため、冷えの原因に。また、血液やリンパを心臓に押し戻すポンプ作用が弱まることで流れが悪くなり、細胞外の余分な水分を排出できず、むくみの原因となる。
- 腰痛**  
産りっ放しが招く  
血行不良が原因  
同じ姿勢を長時間続けることで腰の筋肉が張り、血流が悪くなることや、骨盤のゆがみなどが腰痛の大きな原因。背骨のゆがみによって、骨と骨の間のクッションとなる椎間板に負担がかかり、神経が圧迫されて痛みを感じる場合も。
- 肩こり**  
筋肉がこわばってガチガチに  
デスクワークなどで長時間同じ姿勢を続けていると、筋肉がこわばり、血行が悪くなる。血流が滞ると栄養や酸素が体内にめぐらず、疲労物質が溜まり、こりとなって痛みが出る。首や肩の血行不良がもとで、頭痛を招くことも。

運動不足のままだと将来の生活に大きな差が  
「つらい運動は苦手」「忙しくて運動する時間が取れない」という人は、意外に多いかもしれない。では、運動外に続けると、私たちの体にどのような影響があるのだろうか。  
「20代後半になると基礎代謝が落ちていきます。運動しないままそれまでと同じ量を食へ続けると、まず確実に太ってしまう。血液の循環も悪くなるため、腰痛や肩こり、冷えやむくみの症状も出やすくなります(湯本優さん)。  
30歳前後だとまだ実感は湧かないかもしれないが、長年同じ状況が続くと、「プチ不調」では済まなくなる。「運動不足で筋肉量が落ちると、例えば階段の上り下りなど、普通にできていたことが容易にできなくなり。QOL(生活の質)の向上は健康な体があつてこそ、お金をかけて、手取り早く健康を維持するには、運動がいちばんです(湯本さん)。

正しい生活



## 正しい運動のススめ

運動に苦手意識を持つ人は意外と多いもの。まずは「運動」つらい! という思い込みを捨てて、普段から体を動かすことを心がけよう!

ご指導いただいた方



運動理論・指導  
湯本 優さん

ドクタープラス代表。医師免許を持つトップアスリートとして、予防医学の観点から正しい健康情報を発信。「スポーツによるQOL(生活の質)の向上」をめざし、運動の必要性とランニング方法を解説



日常運動指導  
長野 茂さん

健康づくり研究家、フィットネス研究所代表。日々の生活に活かした「日常ながら運動」の考え、投稿者、毎日の生活を見直し、通勤途中や仕事など、いつでもどこでも簡単にできる日常運動を指導



運動指導  
周防 進さん(左)  
谷口 清司さん(右)

企業や個人宅に出張し、エクササイズを指導する「エクササイズ・デリ」を展開。運動理論に基づき、毎日の生活における「正しい姿勢」の重要性と、オフィスでできるエクササイズを指導