

チェック1 座位：側面

01 背もたれのないイスを壁の近くにセットします。

02 臀部が壁につくように深く座り、背すじを伸ばして、背中、後頭部も壁につけるようにします。



※①、②では、見やすくするため両手を上にあげていますが、実際は②のように自然に下げておきます。

✓Check

① 腰と壁の間に手の平がやっと入るくらいが望ましい状態です。



② 腰と壁の間が空きすぎていませんか？



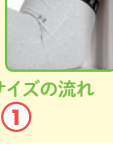
お勤めのエクササイズの流れ
②➡①

③ 腰が壁にくっついていませんか？



お勤めのエクササイズの流れ
③➡①

④ 肩や後頭部が壁から離れていませんか？



お勤めのエクササイズの流れ
⑤➡④➡⑥➡①

チェック2 座位：正面

01 背もたれのないイスを壁の近くにセットします。

02 臀部が壁につくように深く座り、背すじを伸ばして、背中と後頭部も壁につけるようにします。



【頭部の回旋】

臀部と両肩を壁につけたまま、頭部をゆっくり左右に回旋させます。



✓Check

どちらか回しにくい方向がないか、首筋や肩などに違和感がないか、チェックします。

お勤めのエクササイズの流れ ⑤➡⑥➡①

【頭部の傾斜】

臀部と両肩を壁につけたまま、頭部をゆっくり左右に倒します。



✓Check

どちらか倒しにくい方向がないか、首筋や肩などに違和感がないか、チェックします。

お勤めのエクササイズの流れ ⑤➡⑥➡①

現代生活は座位姿勢が長時間続くことが多いといわれています。長時間、長期間の座位姿勢は心肺機能の低下、筋の廃用性萎縮だけでなく、認知機能の低下にも強く関係することが知られています。

長時間の座位姿勢で、身体各部に偏った緊張が続くと筋や関節に歪みをうみ、腰痛などを引き、活動性を低下させる可能性があります。歪みのチェックと筋をほぐす方法を+10（10分多く運動する）して、疲れや体調不良を解消しましょう！



NSCAジャパン理事長
篠田 邦彦



▲ A4判1枚（両面印刷・3つ折り）です。厚生労働省のホームページからPDFデータをダウンロードできます。

アクティブガイドをご存知ですか？

厚生労働省が公表した『アクティブガイド』は、「+10（プラス・テン）」というメッセージを打ち出しています。日頃、元気にからだを動かしている人も、そうでない人も、今より10分多く毎日からだを動かすことで、健康へのとてもよい効果が期待できます。そのため、「①気づく!」「②始める!」「③達成する!」「④つながる!」の段階に応じた4つの取り組みを提案しています。

安全のために

『アクティブガイド』にも明記されているように、誤った方法でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ✓ストレッチは、力まずゆっくり息を吐きながら、無理のない範囲で少しずつ伸ばします。1セット10～30秒ほどで、2～3セット行いましょう。
- ✓体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ✓違和感がある場合は、健康運動指導士やNSCA資格認定者など運動指導の専門家に相談しましょう。

かかりつけの運動指導者をみつけましょう。



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会

みんなで身につけよう！

正しいからだの使い方シリーズ⑥

座り仕事が多い人も

これで疲れと不調を解消！

— 休憩時間のコンディショニング —



プラス・テン
+10で健康寿命をのばしましょう！

今より10分多く毎日からだを動かす（+10する）だけで、メタボや生活習慣病、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。

長時間、座って仕事をしている人は、首や肩、腰に疲れがたまりやすく、不適切な姿勢による不調も抱えがちです。休憩時間にからだを動かして、不調を和らげるとともに、からだを動かす心地よさを感じて、+10につなげましょう。

NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会

① 座位姿勢を整えるエクササイズ

01 背もたれのない椅子に深く座り、臀部、両肩、後頭部を壁につけるようにします。

02 姿勢を維持したまま腹式呼吸をします。

03 腹式呼吸は、鼻から息を吸い込みながら下腹部を膨らませ、口笛を吹くように口をすぼめながら長く息を吐き、下腹部をできる限りへこませます。



04 自分のペースでゆっくり10回ほど腹式呼吸を繰り返します。

留意点

次のポイントをチェックしながら腹式呼吸をしましょう。

- 腰椎は常に自然なカーブを保ちます（壁と腰の隙間は、手の平がやっと入るくらいが望ましい状態です）。
- 肩に力が入っていませんか？ 息を吐くタイミングで肩の力を抜き、肩甲骨を下げるようにします。
- 後頭部を壁につける時、顎が前に出すぎていないかもチェックします（あごは軽く引くようにします）。

② 反り腰を整えるストレッチ

01 両足を前後に開き、前に出した脚の横にイスや台などを用意します。後側の膝は、厚手のタオルなどの上に置くようにします。

02 後側の脚の臀部と下腹部に力を入れるようにして、骨盤を後傾させます。



03 この姿勢のまま、ゆっくり息を吐いて、吐ききったら最初の姿勢に戻します。01～03を5回ほど繰り返し、反対側も同様に行います。

留意点

- このストレッチのポイントは、骨盤を後傾させることです。
- ストレッチ感は、大腿部前面や股関節の付け根のあたりに起こります。
- 左右バランスよくできるようにしましょう。



後傾

③ 丸い腰を整えるストレッチ

01 安定したイスに座り、片方の脚を、もう一方の脚に乗せます。床に立てている脚の膝が動かないようにします。

02 乗せている脚の膝を少し開くようにしながら、背すじを伸ばし、骨盤を前傾させます。この姿勢のまま、ゆっくり息を吐いて、吐ききったら最初の姿勢に戻します。



03 乗せている脚の膝を両手で抱えます。



前傾

04 両手を手前に引くようにしながら、背すじを伸ばし、骨盤を前傾させます。この姿勢のまま、ゆっくり息を吐いて、吐ききったら最初の姿勢に戻します。01～04を3回ほど繰り返し、反対側も同様に行います。

留意点

- このストレッチのポイントは、骨盤を前傾させて背すじを伸ばすことです。

④ 胸を開くストレッチ

01 背もたれのある安定したイスにやや浅めに座り、両手で背もたれをつかみます。

02 顎を軽く上げ、息を吸って胸部を開きながら肩甲骨を寄せ、胸部をストレッチします。息を吸いきったら、吐きながら戻します。5～10回繰り返します。



留意点

- 腰を反りすぎないように注意します。
- 肩に力が入らないように、できるだけリラックスして肩甲骨を下げるようにします。

⑤ 胸椎の動きを整えるエクササイズ

01 両腕を肩の高さで伸ばした時に手の平が壁につくように、イスの位置を調節します。

02 正しい座位姿勢で、両手を肩幅に開いて壁につけます。

03 片方の肘を曲げ、手を耳の横に置きます。

04 壁につけた手で壁を押しながら、肘を引くようにして上体を捻ります。



05 一呼吸止めた後最初の姿勢に戻し、逆方向にも同様に上体を捻ります。左右5往復ほど繰り返します。

留意点

- 壁に手をつけた側の腕は、できるだけ壁に対して垂直を保つようにします。



⑥ 首すじを整えるエクササイズ

01 リラックスして、やや背中が丸まった姿勢から、骨盤を起こして胸を張ります。

02 まっすぐ前を見て、顎を引き込み、頭の天辺が天井に向くようにします。



03 息を吐きながら、この姿勢を5～10秒間維持したら、一度リラックスしてから繰り返します。



衣装協力:アンダーアーマー

[参考文献]

- 1) William J. Hanney and Morey J. Kolber. 頸部深層屈筋群のパフォーマンス向上. Strength and Conditioning Journal Japan.16(4).34-39.2009.
- 2) Ryan McClure and Bryan Jackson. 座りがちなオフィスワーカーのためのパーソナルトレーニング. NSCAジャパンWebジャーナル:Personal Training Quarterly.1-7.2016.
- 3) Nicole Nelson.横隔膜呼吸:コアスタビリティの基本. Strength and Conditioning Journal Japan.23(4).52-59.2016.