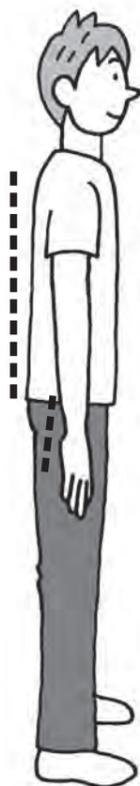


うまく動ける体になる よい姿勢とは

日常生活の姿勢を見直す

日常生活の中でも基本となる立位姿勢と座位姿勢から見直します。間違った姿勢は体の不調につながります。自然とよい姿勢がとれるようになるまで、意識して体に覚え込ませましょう。

よい立位姿勢

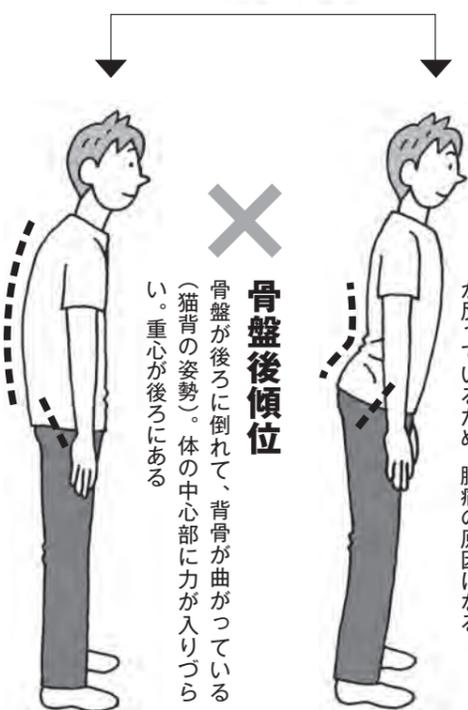


- 骨盤をまっすぐに立てる（ほんの少し前傾）
- 頭の頂点から糸で引っ張られているように意識する
- アゴを後ろに軽く引き、お腹には少し力を入れる
- 手足はなるべく力を抜きリラックスする

よい座位姿勢



- 骨盤をまっすぐに立てる（ほんの少し前傾）
- 頭の頂点から糸で引っ張られているように意識する
- アゴを後ろに軽く引き、お腹には少し力を入れる
- お腹以外の手足はなるべく力を抜きリラックスする

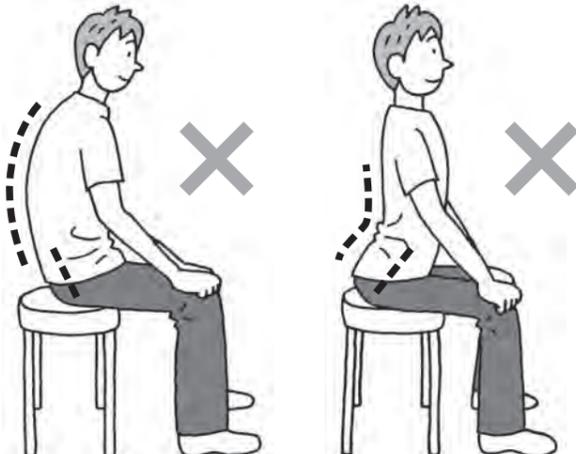


骨盤後傾位

骨盤が後ろに倒れて、背骨が曲がっている（猫背の姿勢）。体の中心部に力が入りづらい。重心が後ろにある。

骨盤前傾位

骨盤が前に倒れすぎて、腰が反っている。お腹に力が入っていない。重心が前すぎる。腰が反っているため、腰痛の原因になる。



骨盤後傾位

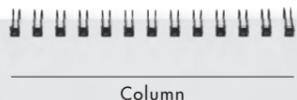
骨盤が後ろに倒れて、背骨が曲がっている。この状態で勉強や仕事などをすると、猫背の度合いが強くなり、体への負担が増す。腰痛の原因になる。

骨盤前傾位

骨盤が前に倒れすぎて、腰が反っている。姿勢よく座ろうとするが、お腹に力が入っていない場合は、この姿勢になる。腰痛の原因になる。

うまく動ける体になる基本①

新型コロナウイルスの感染が収束しない中、行動が制限され、心身のバランスを崩してしまっている人が多くなっているようです。窮屈な生活を強いられてはいますが、明けない夜はありません。もう少しの我慢です。そこで、今月号からは、効率のよい動き方を多くのアスリートに指導している神田潤一トレーナーに登場願ひ、うまく動ける体になる基本を解説していただきます。イラスト=水口アツコ



よい姿勢がすべての始まり

私はトレーナーとして、選手の競技力を上げるために、効率のよい体の使い方を目指したトレーニングを指導しています。ポイントは“よい姿勢をとること”と体の中心部にある“大きな筋肉”を使うことです。大きな筋肉は大きな力を生みます。下半身で言えば、膝周りの筋肉ではなく、股関節周りの筋肉を主導で使えるようにすることが重要になってきます。そのためにはまずは姿勢です。姿勢がよくないとこのような使い方はできないばかりか、トレーニング効果も上がりません。すべての始まりは姿勢です。よい姿勢になり、大きな筋肉を使い、効率のよい体の使い方を身につけ、健康的な体を目指しましょう。

私はこれまで、バドミントン日本代表チームのトレーナーとして、日本代表選手はもちろん、海外のトップレベルの選手の動きを見る機会に恵まれました。世界で戦うトップレベルの選手は姿勢がよいです。姿勢がよいと力が入りやすく、体を巧みにコントロールしやすくなるなど、体を効率よく動かすことができます。この姿勢の考え方は単にトップレベルのスポーツ選手に限った話ではなく、一般の方を含めたすべての人にとって重要なことです。普段スポーツなどの運動をしている方はもちろんのこと、日常生活においても悪い姿勢をとることは体に大きな負担をかけ、肩や腰・膝の痛みの原因にもなります。

これはスポーツ選手にも言っていることですが、よい姿勢になるポイントは日常生活にあります。多くの人は運動している時間よりも日常生活の時間のほうが長いはず。日常生活から姿勢を意識し、いつでも自然によい姿勢をとれるようにしましょう。今回は、日常生活の基本の動作となる立位と座位の姿勢を見直します。正しい姿勢をとっていると、お腹には常に自然と力が入っており、手足はリラックス（変な力みがなく、最低限の力しか入っていない状態）している状態になります。とはいえ、あまり頭で考えすぎるとわからなくなりますので、まずはできる範囲で無理なくよい姿勢を意識していきましょう。

ムダな動きがない
しなやかな動きに近づくために



神田潤一（かんだ・じゅんいち）
公益財団法人日本バドミントン協会医事・トレーニング管理部長。九州保健福祉大学社会福祉学部スポーツ健康福祉学科助教。1985年滋賀県出身。高校野球や大学サッカー、社会人男子ソフトボールなど、さまざまな競技でトレーナーとして活動。現在は九州保健福祉大学でトレーナー教育に携わる一方、バドミントン日本代表チームのトレーナー（2013年～）として、代表選手のサポートを行っている。



『バドミントン
うまく動ける体になるトレーニング』
著・神田潤一
株式会社ベースボール・マガジン社
オールカラー・176頁
バドミントン日本代表チームの現役トレーナーである著者が、幅広い知識と経験から、効率的に体を動かすためのトレーニングを紹介した一冊。効率のよい動きを身につけることができる「エクササイズ」の参考書。



※ 痛みがある場合はすぐに中止し、医師に相談してください。