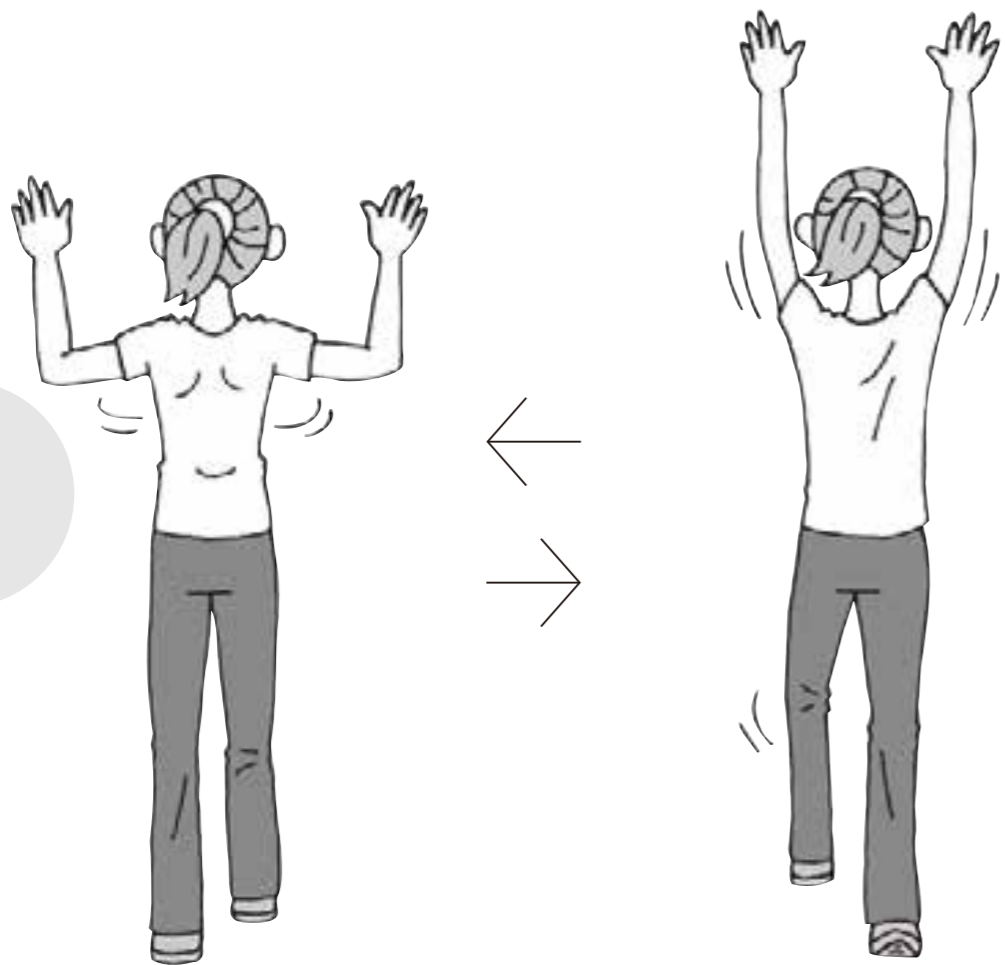


# 背肉しぼりウォーキング

肩甲骨周りを強化する「背肉しぼりウォーキング」です。背中を引き締めると同時に、胸の筋肉を開くので、バスタップにも効果的なうれしいメソッドです。二の腕にも働きかけることができます。



猫背  
矯正

1 手を開いたまま両肘を胸の高さまで下ろす。胸を広げ、左右の肩甲骨をぐっと引き寄せる。腕を上下に動かすことを10回1セットで、2~3セット行う。ウォーキングしながら随時行う

2 足を踏み出すと同時に両腕をまっすぐ上にぐいっと伸ばす。二の腕は耳の近く、手のひらは進行方向に向ける。肩甲骨を伸ばし、肩周りと背中をストレッチするようなイメージで背筋を伸ばす



勅使川原郁恵 (てしがわら・いくえ)

1978年岐阜県生まれ。日本ショートトラック・スピードスケート界の草分けのひとり。中学2年で全日本選手権で総合優勝し、高校1年から5連覇を達成。また、世界ショートトラックジュニア選手権においては日本人として唯一、総合優勝を果たす。3大会連続で五輪に出場し、個人・リレーで入賞するなど長く日本の中心選手として活躍した。引退後は、現役当時から目標としていたスポーツキャスターになるべくメディアに出演。とくにテレビ出演をきっかけにウォーキングでも認知度を高め、年間多数のイベントに出演する。現在は22もの資格を武器にヘルスケアスペシャリストとして幅広く活動する一方、一般社団法人ナチュラルボディバランス協会代表理事として、「食」と「運動」で身体のバランスを整える健康メソッドをプロデュースしている。



猫背は美容と健康の大敵!

背中、腰が丸まり骨盤がすっかり落ちてくるのはNG。猫背は美容と健康の大敵で、体の不調の原因に。体幹を支える腹筋、背筋を強化して、姿勢美人を目指しましょう

前回でも述べましたように、私はショートトラック・スピードスケート選手引退後、ヘルスケアのアドバイザーとして活動しています。とくにウォーキングに関しては、全国各地のイベントを通して、参加者の皆さんと楽しく歩き、指導しています。

今月は、「猫背」について考えてみましょう。多くの方がパソコンを使ってデスクワークをし、通信手段にはスマホを多用。仕事からプライベートまで、情報収集やショッピング、そして、このコロナ禍においては、仕事の会議やたまたまオンライン飲み会など、モニターを見ての日常からなかなか離れることができません。

その結果、背中が丸まり、首が前に出て、骨盤が落ちたようになり、猫のように背中が丸まった姿勢になるのです。このような姿勢を長く続けていると、肩こりや頭痛の症状が出てきますし、腰痛の原因にもなります。

ただ、この猫背は、悪い姿勢であるにもかかわらず、無意識のうちに楽な姿勢になってしまい、不思議と自分の姿勢に気づいてしまうのです。猫背を続けていると、肩甲骨を動かすことが少なくなるため、背中から腰の血流が悪くなって、脂肪がつきやすくなり、老けた印象を与えます。肩甲骨を動かして、背中スッキリの姿勢を手に入れます。

## 猫背になっていませんか？ 老け姿勢から姿勢美人へ変身!

今月の「健康ファイル」は、「エクササイズ・ウォーキング」の2回目です。エクササイズ・ウォーキングは、歩く動きに工夫をほどこして、筋肉に負荷をかける、シェイプアップのための歩き方です。簡単に取り組むことができ、効果も期待できるおすすめのプロプログラムですから、ぜひトライして、継続してください。体も心もシェイプできます!

イラスト：水戸アッコ



### ウォーキングcolumn

#### 猫背の原因は筋肉不足も筋力低下に要注意!

猫背になってしまうおもな原因は、①胸、首、肩周辺の筋肉が固まっている、②首と背部の筋肉が弱い、と考えられています。正しい姿勢は、胸、肩、腹筋、背筋、のほか深い位置にあるインナーマッスルと呼ばれる筋肉を使って保たれているので、筋肉が弱くなる、固まっているという状態では、猫背を促進させることになります。

一日中、パソコンに向かっている、運動が不足している、加齢とともに筋力が低下している、このような条件が重なると、猫背は進んでしまいます。猫背で直接健康を害することはないようですが、目の疲れ、便秘、消化不良、肺機能の低下など、不調の原因になりかねません。もう少し、猫背を意識してみてください。

# シェイプアップのための エクササイズ・ウォーキング②