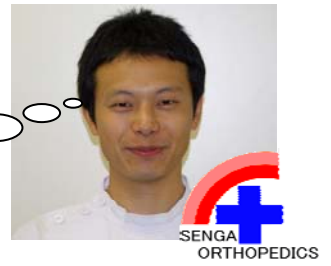


はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋<sup>やすひろ</sup>」です。



## あなたのお子さんはよい姿勢ですか？

これでいいのかな・・・？

### よい姿勢ってどんな姿勢？

：筋肉や骨に負担をかけないで、リラックスした姿勢

つまり！

⇒ 疲れないで、体が一番動かしやすい姿勢！！

そして、ケガしづらくなる！！

なんで？

➡ **体に負担をかけずに運動が出来るから！**

### どちらがよい姿勢ですか？



猫背になったら  
だめですよ！



背筋を伸ばし  
なさい！

じゃーどうすれば簡単に姿勢がよくなるの？ 結論から言うと・・・どちらもいいとは言えない。

### 胸の背骨を伸ばす体操



バスタオルを丸めた状態にします

仰向けにて膝を立てて、両手を上げた姿勢になります。タオルを背中(肩甲骨の下あたり)に入れて、深呼吸を行います。この時に首や肩、背中に力が入らないようにしてください。

### 理想的な姿勢



首が前に出ない

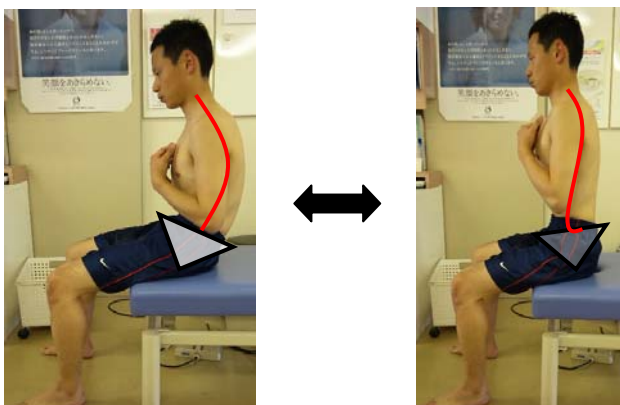
猫背にならない

肩の力を抜く

腰を反りすぎない

足でふんばらない

### 背骨や骨盤をスムーズに動かす運動



考えて、座っていると疲れそう・・・。

座った状態で体を曲げたり、伸ばしたいします。この時に出来るだけ頭の位置を変えないで、背骨全体や骨盤をスムーズにゆっくりと動かすようにします。体を曲げる時には後ろに傾けすぎず、伸ばす時は腰を反りすぎずに行うといいと思います。

下腹をへこませて行くと、運動を行いやすいと思います。  
(腹筋運動は前回は参照)

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町 4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。