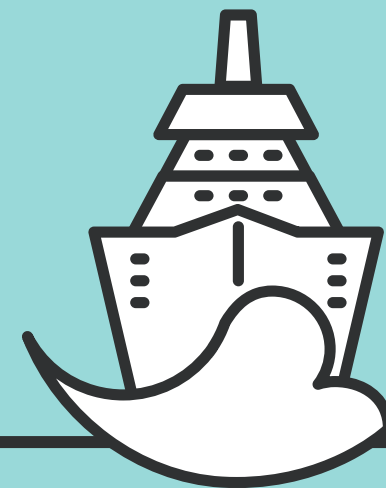


令和4年度 働きざかり講演会

これならできる！ 姿勢・コンディショニング

2023.2.18





柔道整復師

細野 修平

座右の銘：実ほど頭を垂れる稲穂かな

これならできる！

姿勢・コンディショニング

「同じ姿勢で作業をしていて、腰が痛い…」

「なんとなく、いつもからだが重い…」

多くの方へ本当に必要なのは、運動や筋トレ前の

“ **姿勢・コンディショニング** ”です。

三日坊主で終わらない！

簡単で効果的な姿勢のコツを実践も交えてお伝えします。

#猫背

#反り腰

- OUR PURPOSE -

三日坊主で終わらない！！

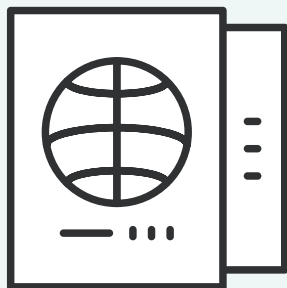
Point 01

“運動”や“ストレッチ”の
必要性を感じる！！

前半は座学で“運動”や“ストレッチ”の必要性をお伝えさせていただきます。

セルフケアの必要性を感じたら、

各ページ右上の ☐ 必要性を実感!! に ☒ チェックしてください



- OUR PURPOSE -

三日坊主で終わらない！！

Point 02

“楽しい”とを感じる！！ (効果を感じる)

後半は実際に“運動”や“ストレッチ”をお伝えさせていただきます。

身体がラクになる！ または、必要と感じたら

各ページ右上の ☐ **継続!!** に ☒ チェックしてください



日常生活で意識するポイント

03

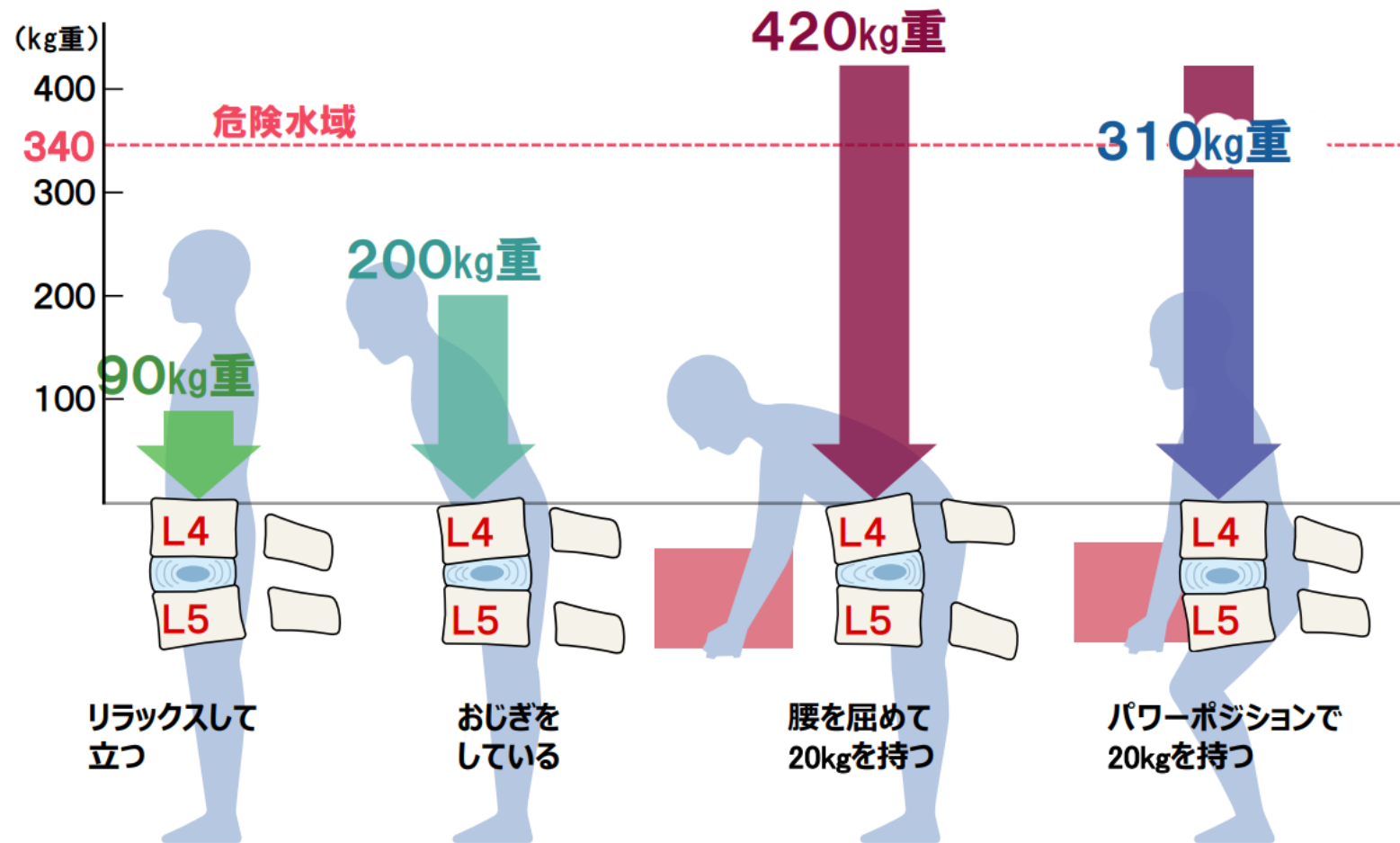


立ち仕事 編

中腰で荷物を
持ち上げる際に
“特に” 意識すると
良いことは
どれでしょうか？

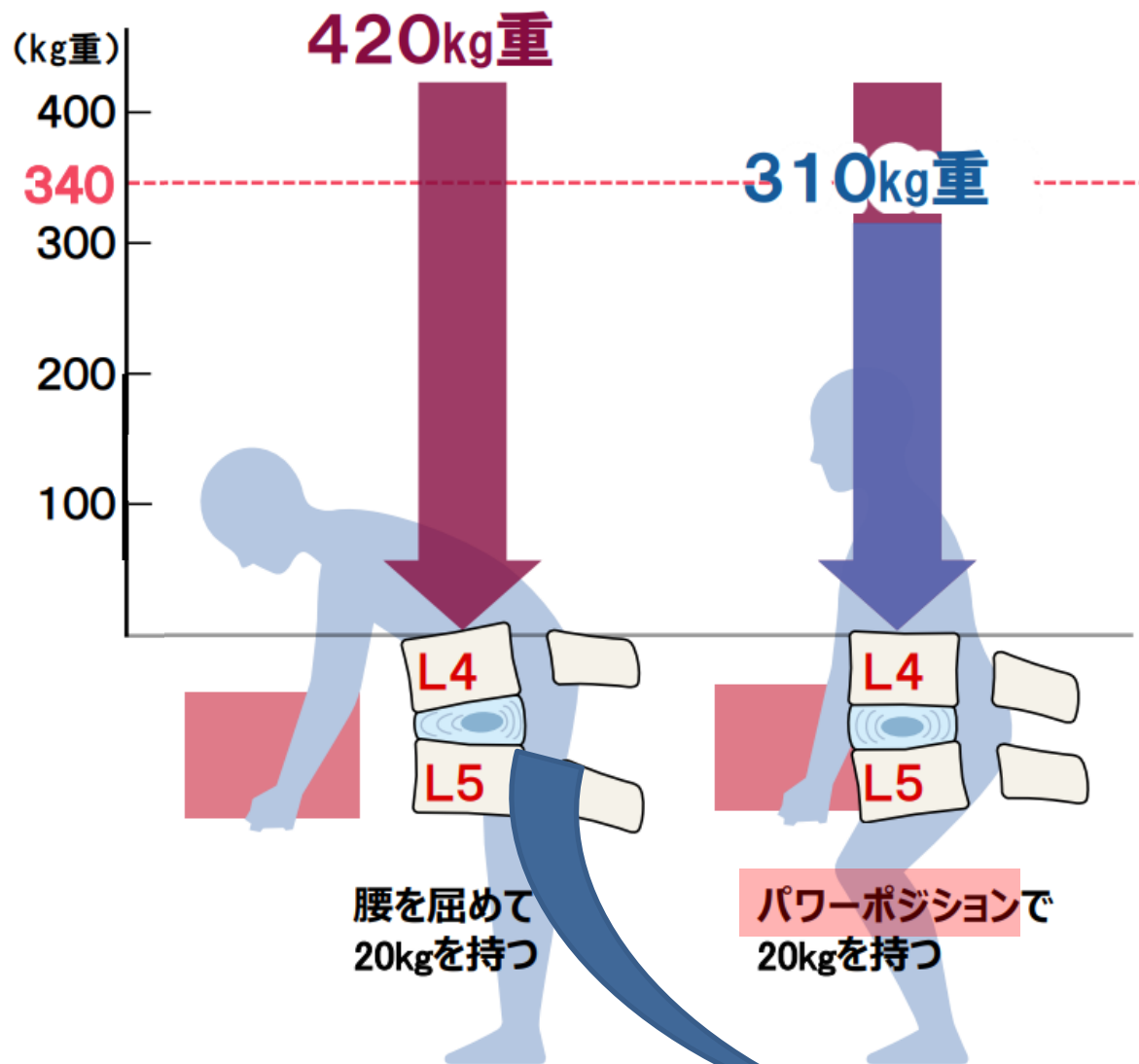
- 1, 背中を丸めて
腰の力で持ち上げる
- 2, 股関節を曲げて
お尻の力で持ち上げる
- 3, 呼吸を整えてお腹に
力を入れて持ち上げる

動作や姿勢による椎間板圧縮力



Wike HJ, et al. Spine 24, 1999を元に作成

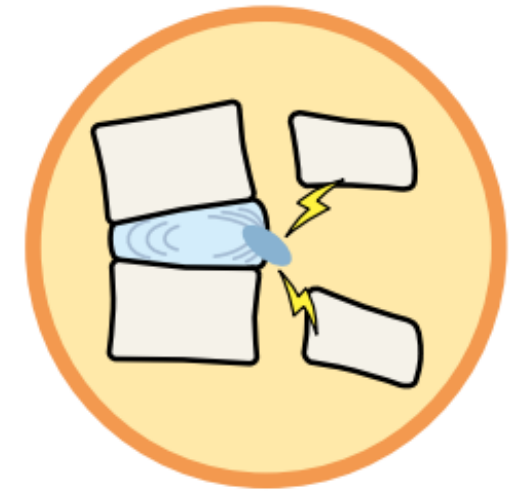
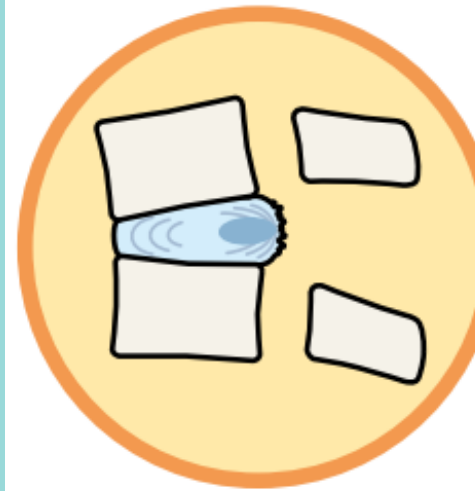
©All rights reserved, Ko Matsudaira, 2015



Wike HJ, et al. Spine 24, 1999を元で作成
©All rights reserved, Ko Matsudaira, 2015

線維輪が傷ついて
ぎっくり腰に！

髄核が飛び出て
椎間板ヘルニアに！



腰での2大事故

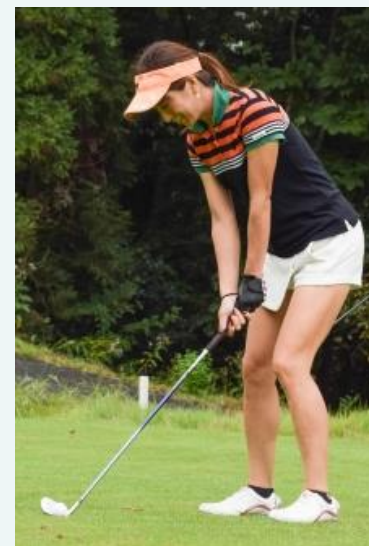
パワーポジション

□ 正しい動きの必要性を実感!!

パワーポジション = 最も力の入りやすい姿勢



- ★膝とつま先が同じ方向を向く
- ★肩関節から股関節までをまっすぐに維持する!
- ★重心が足の真ん中から前足部の位置に乗るようにする!



※ 競技や人によってポジションは異なる

ヒップヒンジ

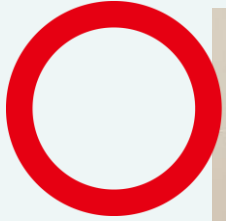
ヒップヒンジは「股関節の曲げる動き」のことを指します

□ 正しい動きの必要性を実感!!

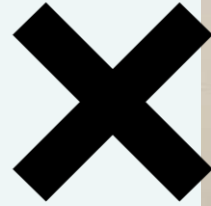


「ヒップ(HIP) = お尻」

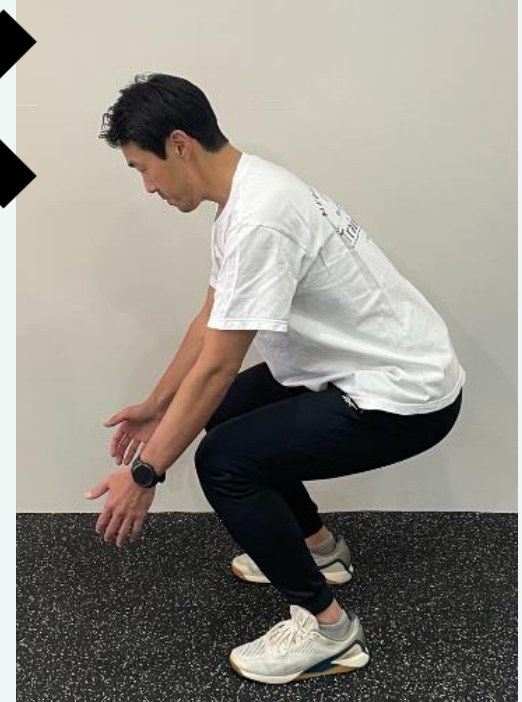
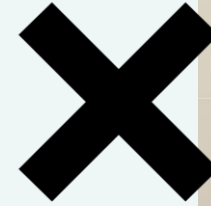
「ヒンジ(HINGE) = 蝶番」



- ★膝を若干曲げる
- ★お尻を後ろにひく
- ★頭～お尻まで一直線の姿勢をキープ



× 背中・腰が丸くなる



× 膝中心の動きになっている

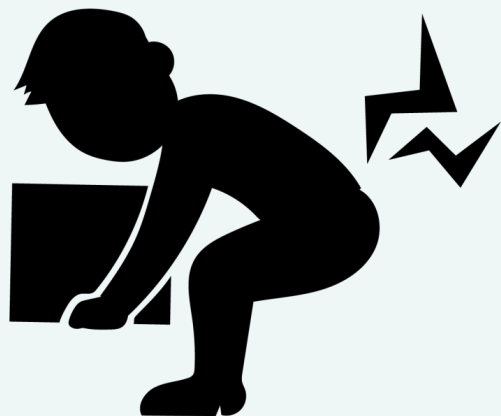
デスクワークの方

□ セルフケアの必要性を実感!!



- 1, unnecessary sitting habits to be reduced
- 2, 30 minutes of desk work, move at least 2 minutes
- 3, as far as possible, prioritize posture and biomechanics
- 4, perform body maintenance every 10~15 minutes

立ち仕事の方(中腰姿勢)

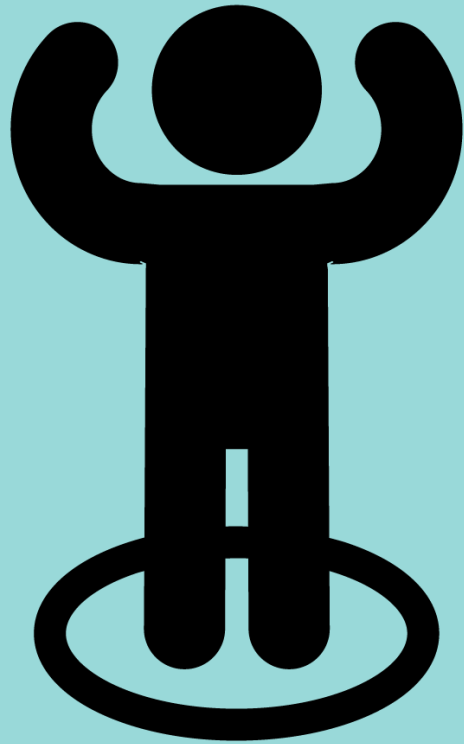


【ヒップヒンジ】

- 1, bend the hip joint (pull the buttocks back)
- 2, keep a straight line from head to buttocks (don't round the back)

実技

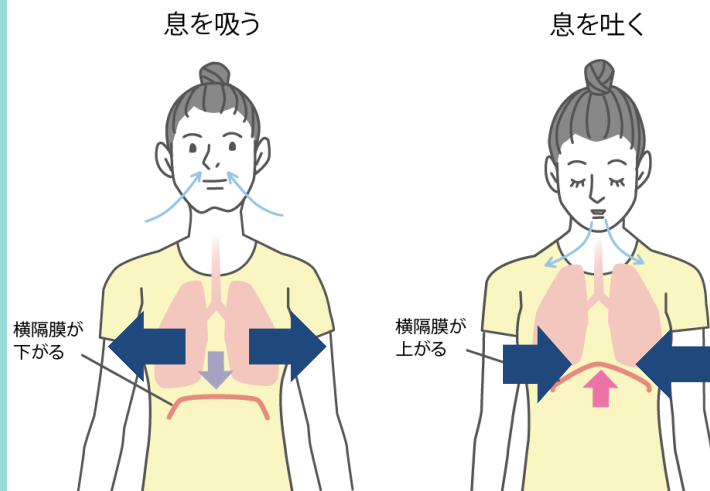
04



身体機能チェック

- ☐ 横にも後ろにも広がった
- ☐ ほとんど動かない、または肩が上がる

1, 呼吸チェック



深呼吸をした時の
肋骨の動きをチェックします

やり方

肋骨の下の方をつかむように手を当て深呼吸をする



GOOD 横にも後ろにも広がる

NG ほとんど動かない
または、肩が上がる

- ☐ 左右ともに45° 以上ひねれる
- ☐ 45° 以下

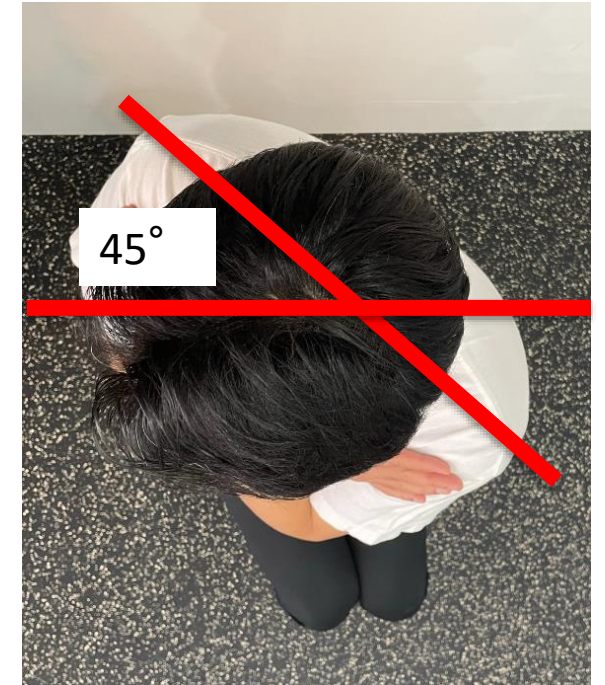
2, 胸郭ひねりチェック



胸郭の動きをチェック
関節・筋肉の柔軟性

やり方

膝を合わせて座り、後ろを振り向くように体をひねる



左右ともに45° 以上ひねれる



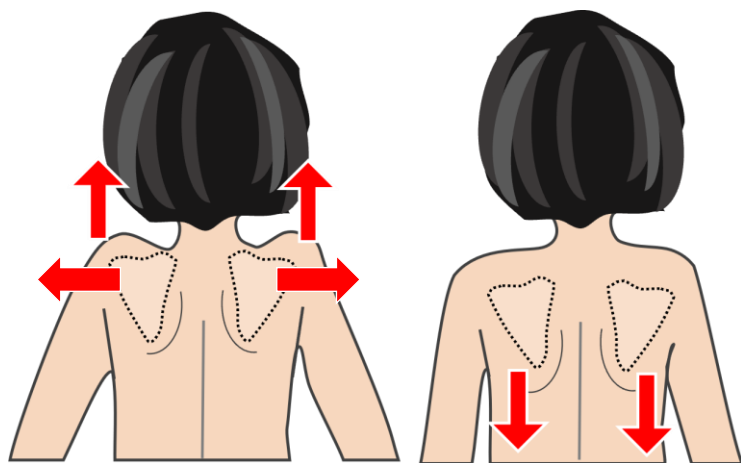
45° 以下

- ☐ 肘が鼻の高さまで上がる
- ☐ 肘が鼻の高さまで上がらない

3, 肩甲骨チェック

やり方

手と肘を合わせて、離さないように上にあげる



肩甲骨の柔軟性をチェック
ガチガチ肩甲骨は肘がつかない



肘が鼻の高さまで上がる



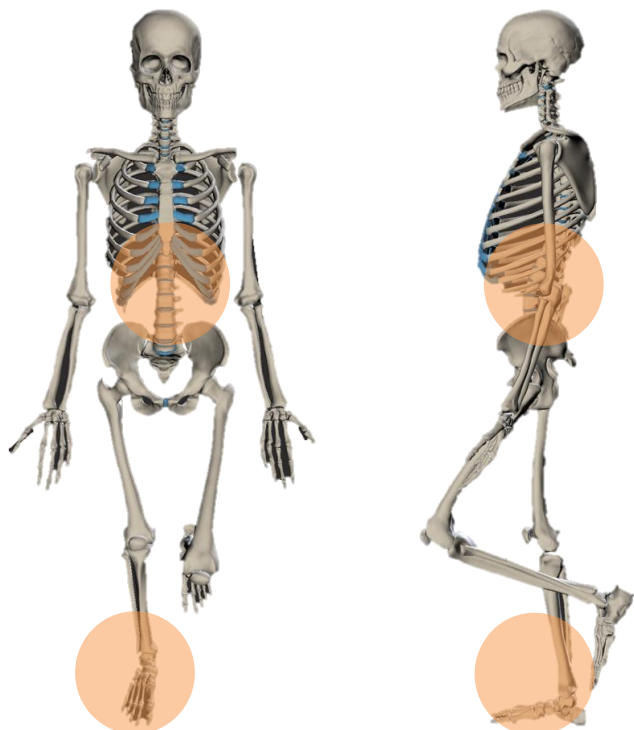
鼻の高さまで上がらない

- ☐ 身体がぶれずに10秒キープ
- ☐ 身体がぶれてしまう

4, 片足立ちチェック

やり方

片足で立ち10秒キープ



バランスと
体幹の安定性をチェック



身体がぶれずに10秒キープ



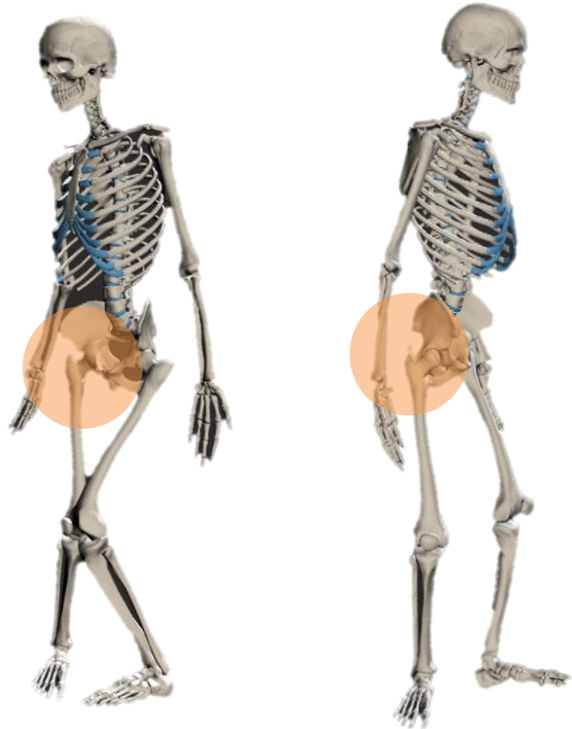
身体がぶれてしまう

- ☐ 身体・膝の位置がぶれない
- ☐ 身体・膝の位置がぶれる

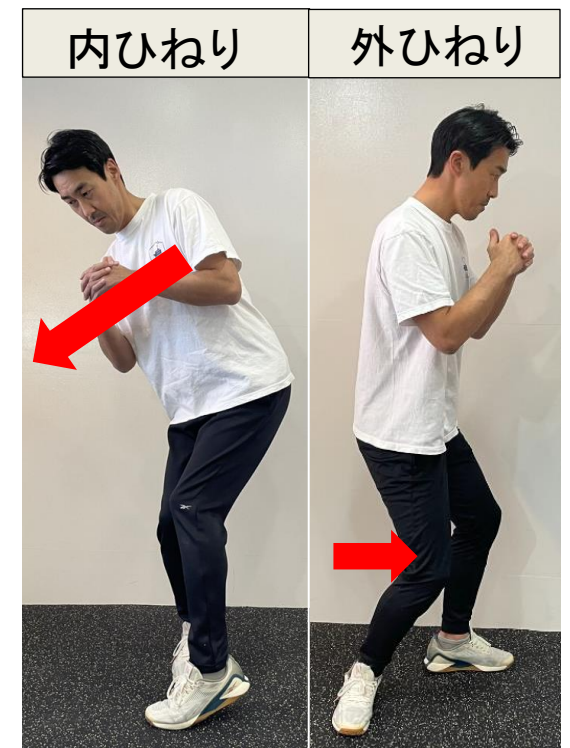
5. 股関節ひねりチェック

やり方

股関節と膝関節を少し曲げて、軸足に荷重をのせて立つ
軸足の股関節を中心に、内側（前側）と外側（後ろ側）にひねる



股関節の可動性と
体幹の安定性をチェック



身体がぶれない
膝の位置がぶれない



身体がぶれる
膝の位置がぶれる

身体機能チェック まとめ

05 股関節ひねりチェック

- ☐ 身体・膝の位置がぶれない
- ☐ 身体・膝の位置がぶれる



P,44
自宅でのセルフケア
安定性向上

04 片足立ちチェック

- ☐ 身体がぶれずに10秒キープ
- ☐ 身体がぶれてしまう



P,44
自宅でのセルフケア
安定性向上

03 肩甲骨チェック

- ☐ 肘が鼻の高さまで上がる
- ☐ 肘が鼻の高さまで上がらない



P,41
自宅でのセルフケア
柔軟性向上

01 呼吸チェック

- ☐ 横にも後ろにも広がった
- ☐ ほとんど動かない、または肩が上がる



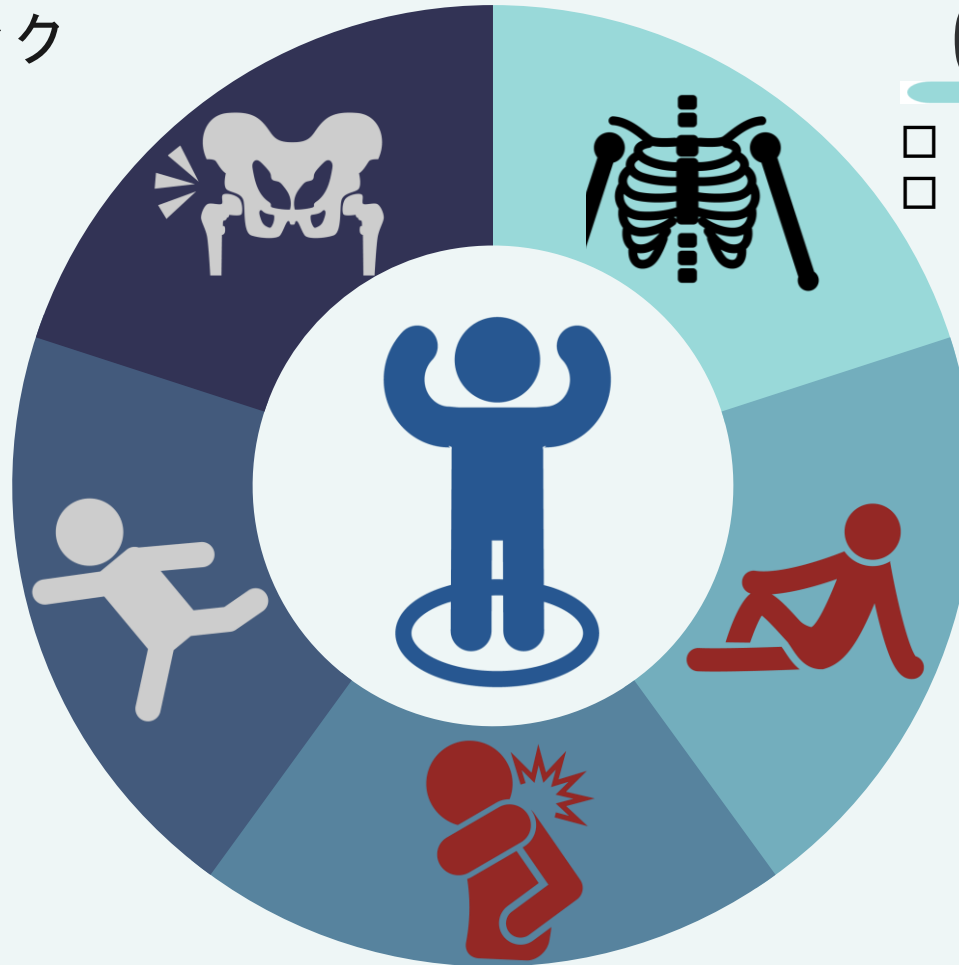
P,39
自宅でのセルフケア
呼吸機能向上

02 胸郭ひねりチェック

- ☐ 左右ともに45° 以上ひねれる
- ☐ 45° 以下



P,41
自宅でのセルフケア
柔軟性向上



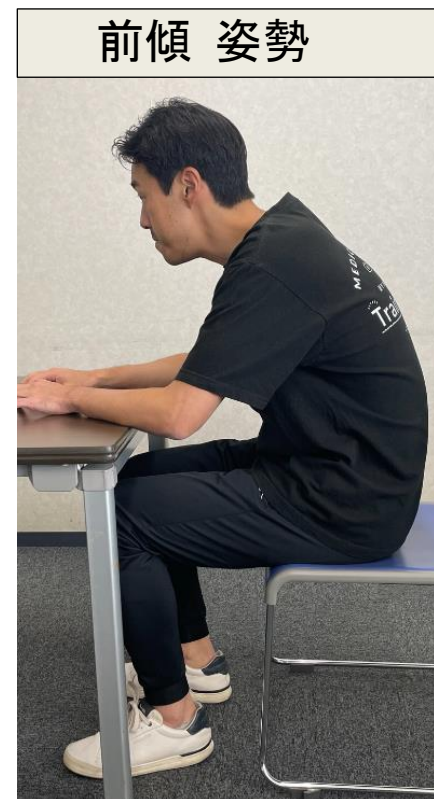
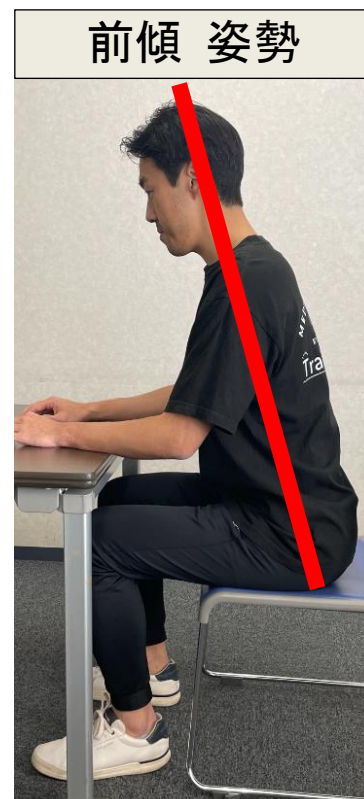
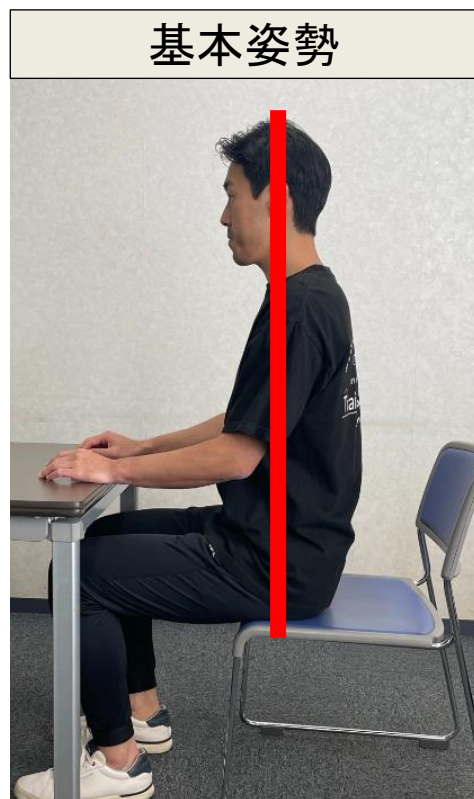
実技

05



仕事中の
使い方・ストレッチ
(デスクワーク 編)

背筋を伸ばす(背骨が丸くなったり、反ったりしない)



椅子に浅めに座り
耳・肩・股関節が一直線



背筋が伸びている
耳・肩・股関節が一直線



背中がまるくなり
頭の位置が前に出ている

猫背 対策!! (胸郭を伸ばす)

胸郭のひねり



後ろを振り向くように
身体をひねる

体幹を横に伸ばす



片側に体重をのせて座り
反対方向に伸ばす

背中伸ばし



両手を上げて
背中を伸ばす



肩こり 対策!! (首を伸ばす)

開始姿勢



首の付けねを軽く押さえる
(横に倒した時に一番膨らむ場所)

首を横に伸ばす



真横に頭を倒す

首をひねる



後ろに振り向くよう
に首をひねる



ガチガチ肩甲骨 対策!! (肩甲骨を大きく回す)

開始姿勢



3～5回繰り返す

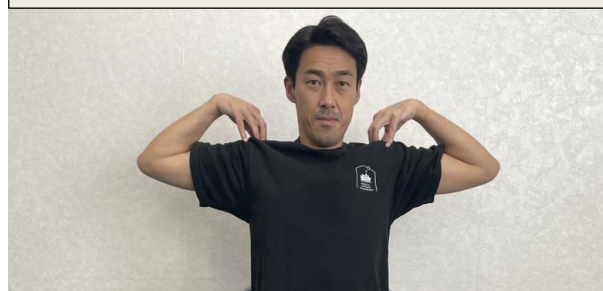


肘を大きく回すのがポイント!!

肘を合わせる



肘を後ろに引いて下ろす



3～5回繰り返す

肘を付けたまま上げる



肘を離し真っ直ぐ上げる



逆回しもおこなう!!



腰痛 対策!! (股関節を伸ばす)

お尻を伸ばす



足を組み、股関節を開いた
姿勢で前かがみとなる

ももの裏側を伸ばす



片側の足を伸ばした姿勢
で前かがみとなる

股関節の前を伸ばす



膝立ちの姿勢から
身体を前に移動する



実技

05



仕事中の
使い方・ストレッチ
(立ち仕事 編)

背中を丸めない!! (ヒップヒンジでかがむ)

ヒップヒンジ



お尻を後ろに引くように深く曲げる
耳・肩・股関節が一直線

足を前後にしてヒップヒンジ



GOOD 背筋が伸びている
耳・肩・股関節が一直線

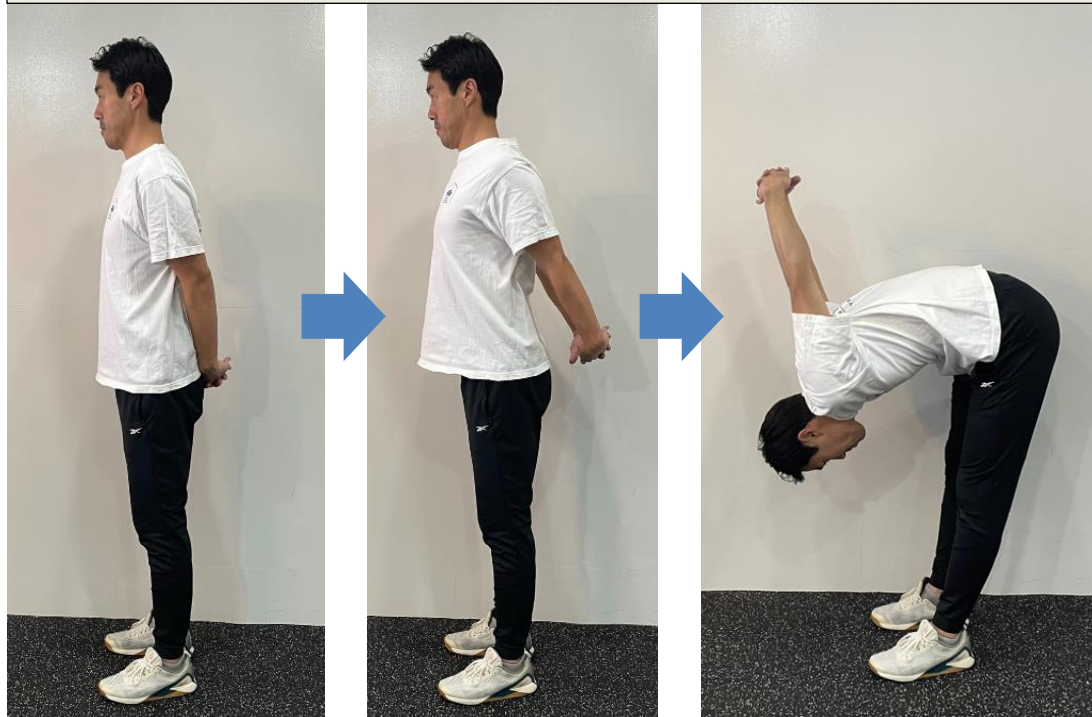
腰・背中が丸い



NG 背中が丸くなる

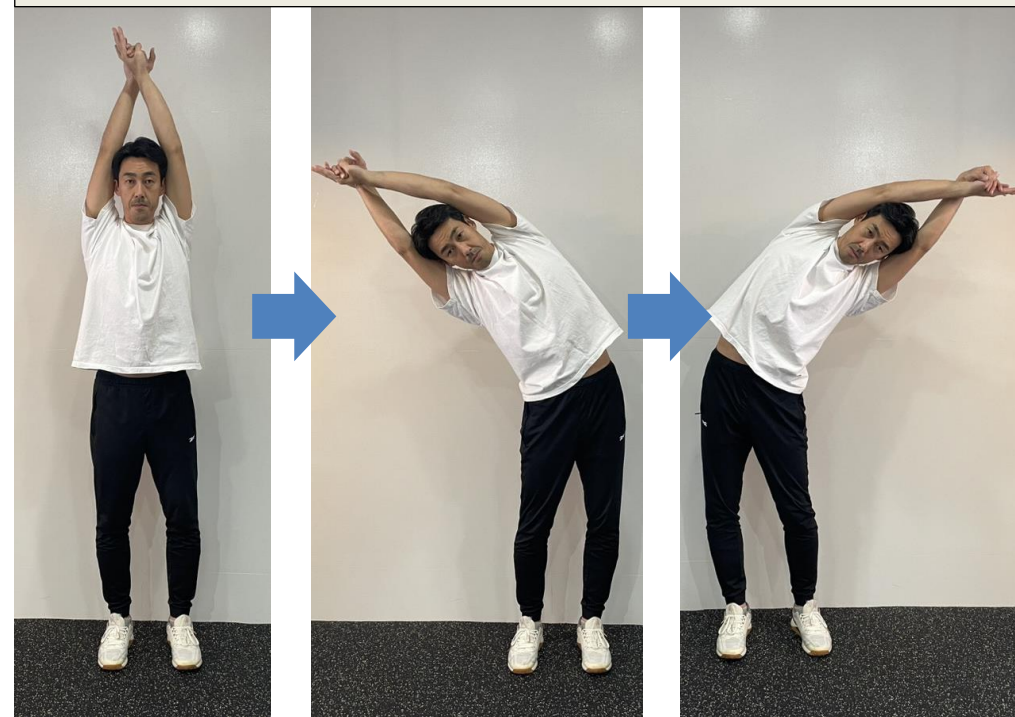
腰痛 対策!! (上半身を伸ばす)

胸の前側を伸ばす



腰の下で手を組み、後ろに引く
そのまま、腕を上にあげる

身体の横側を伸ばす

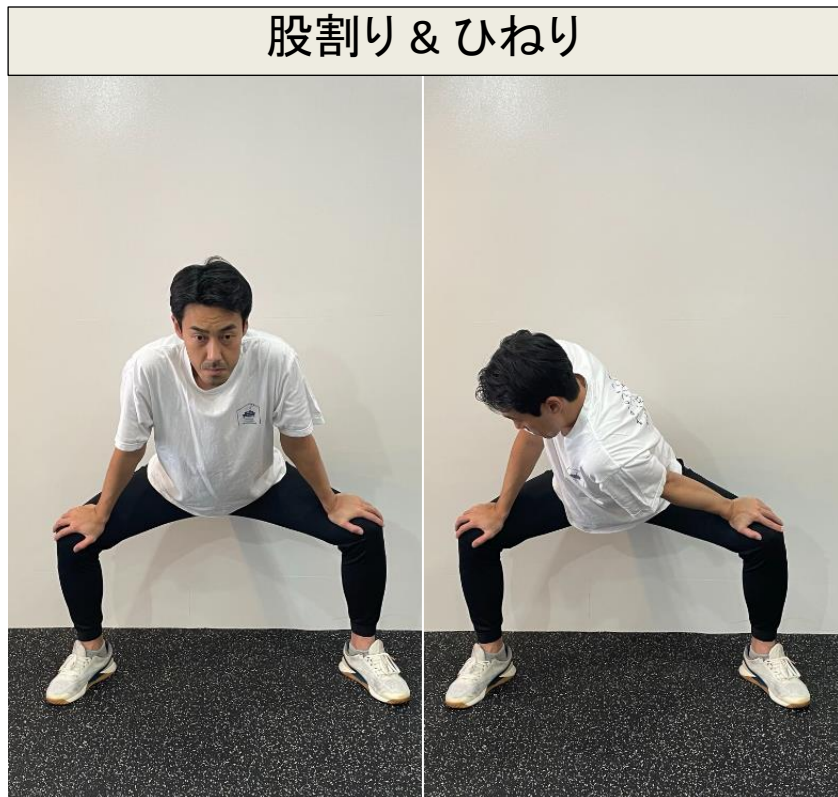


頭の上で手を組み
真横に身体を倒す



腰痛 対策!! (股関節を伸ばす)

股割り & ひねり



股関節をしっかり開く
肘を伸ばしたまま肩を前に出す

股関節を伸ばす



段差に足を乗せて、膝を伸ばして前屈
股関節を深く曲げ、後ろ脚は前面を伸ばす



実技

06



自宅でのセルフケア

パターン 1 : 呼吸機能向上

パターン 2 : 柔軟性向上

パターン 3 : 安定性向上

パターン1 : 呼吸機能向上

90/90 腹式呼吸



膝・股関節を90° に曲げて
腹式呼吸

呼吸（前屈）



背中を丸めて
腹式呼吸

呼吸（伸展）

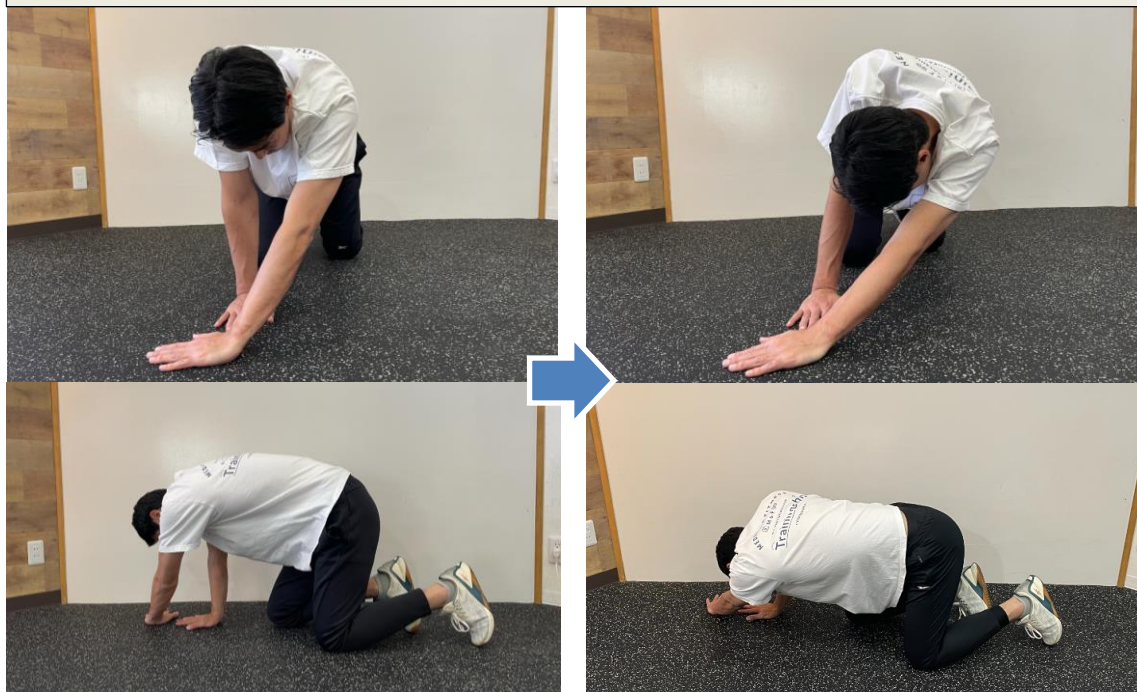


背中を伸ばして
腹式呼吸



パターン1：呼吸機能向上

呼吸（側屈）



四つ這いの姿勢から
身体を側屈して深呼吸

呼吸（ひねり）



足を卍の姿勢から
身体をひねり深呼吸



パターン2：柔軟性向上

開始姿勢



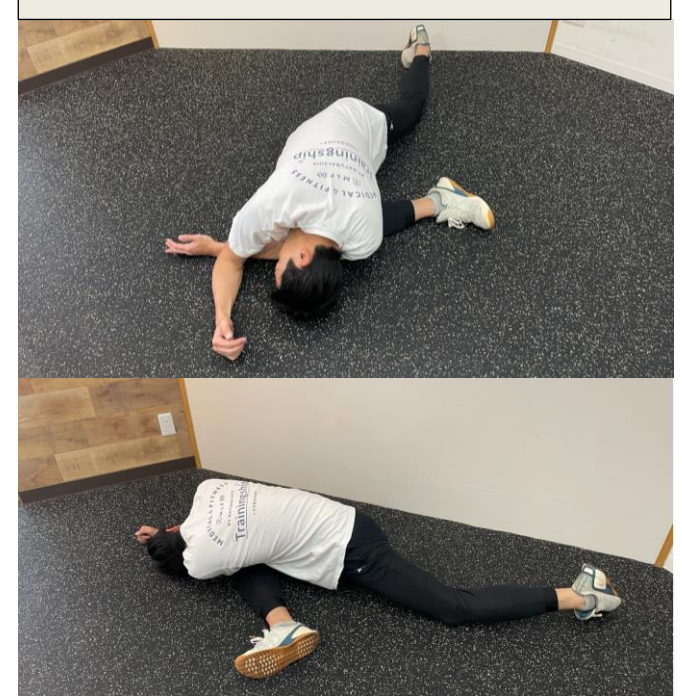
足を卍の姿勢にする

お尻と肩を伸ばす



身体を前に倒し
腕を伸ばす

さらに深く伸ばす



身体をひねり
お尻と肩をより深く伸ばす



パターン2：柔軟性向上

開始姿勢



胸郭をひねる



ももの前側を伸ばす



横向きの姿勢で
上側の股関節と膝を曲げる

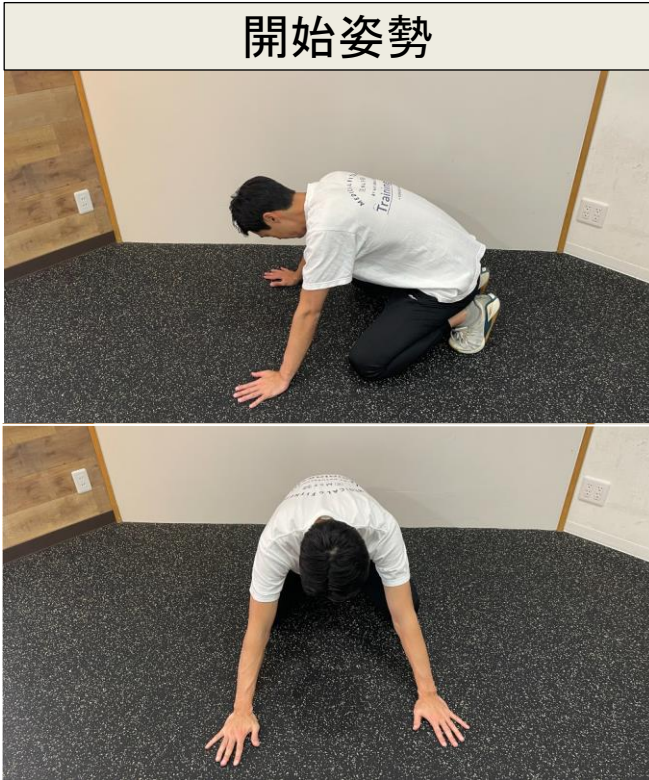
腕を後ろへ回す
胸郭をひねる

上の足の膝を伸ばし
下の膝を曲げる



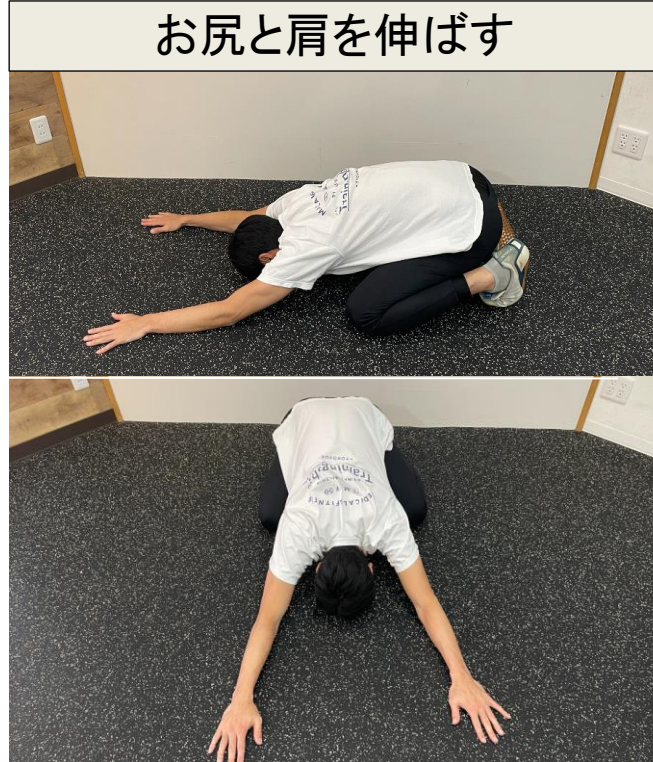
パターン2：柔軟性向上

開始姿勢



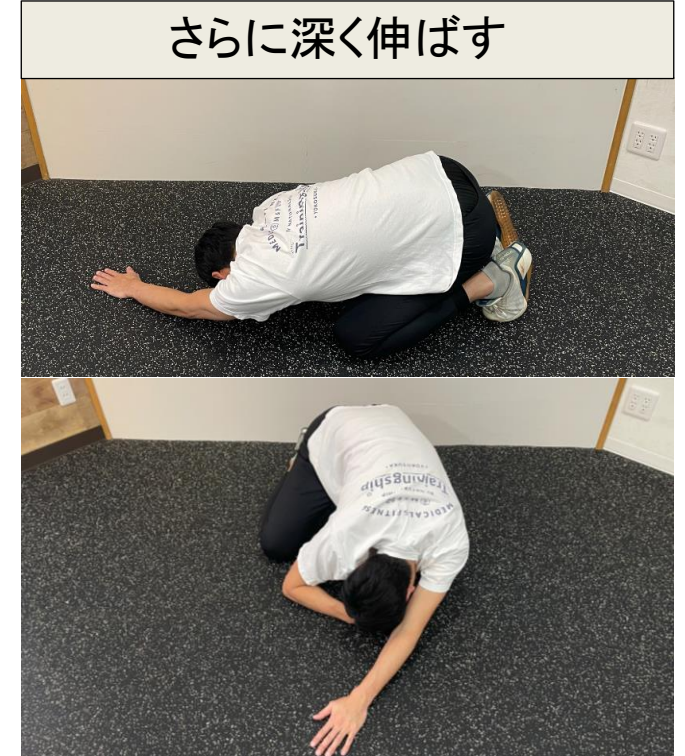
膝を開き四つ這いの姿勢

お尻と肩を伸ばす



胸を床に近づけるように前面を伸ばす

さらに深く伸ばす



片方の手を前に伸ばし
身体を斜めに引く



パターン3：安定性向上

肩関節を挙上



お尻を締めて腰を反らないようにする
手を真っ直ぐ上に伸ばす

体幹の側屈



身体を横に伸ばす

体幹のひねり



身体をひねる



パターン3：安定性向上

開始姿勢



膝立ち姿勢で
足を斜め前に出す

ももの内側を伸ばす



身体を前に倒す

ももの裏側を伸ばす



膝を伸ばして
身体を前屈する



これならできる！ 姿勢コンディショニング

三日坊主で終わらない！

ご清聴ありがとうございました

