

1 立位姿勢（両脚）



チェック

- ①壁を背にして両脚を閉じ、かかとを壁につけて立ちます。
- ②両腰（臀部）、両肩（肩甲骨）、後頭部が無理なく壁につかをチェックします。

トレーニング

- ①無理のない範囲で、両腰（臀部）、両肩（肩甲骨）、後頭部を壁につけて立ちます。
- ②この姿勢を維持し、深呼吸します。
 - *深呼吸は、鼻から吸って、口を細めてできる限り長く吐きます。
 - *横隔膜を使った深呼吸のために、肩は動かさないようにします。
 - *4回の深呼吸を2～3セット行いましょう。

チェックをしてみよう

- 頭が壁につきにくい人は
⇒特に③④を多めに行いましょう。
- 反り腰になっている人は
⇒特に⑥⑦を多めに行いましょう。
- お尻が壁につきにくい人は
⇒特に④⑤を多めに行いましょう。

2 立位姿勢（片脚）

左右交互に行います



チェック

- ①①の立位姿勢から、片側の足（軸足）に体重を乗せます。
- ②軸足の足裏で床を踏みしめながら反対側の膝をあげます。両腰（臀部）、両肩（肩甲骨）、後頭部を壁につけたまま、片脚を持ち上げられるか、足裏で床をしっかり踏みしめられるかをチェックします。

トレーニング

- ①無理のない範囲で、両腰（臀部）、両肩（肩甲骨）、後頭部を壁につけて立ちます。
- ②この姿勢を維持し、軸足でしっかり床を押し、反対側の膝を持ち上げ、深呼吸します。
 - *深呼吸は、鼻から吸って、口を細めてできる限り長く吐きます。
 - *横隔膜を使った深呼吸のために、肩は動かさないようにします。
 - *4回の深呼吸を各1～2セット行いましょう。

チェックをしてみよう

左右の脚で立ちやすさに違いがありましたか？ その場合、立ちにくい側で正しい姿勢を意識しながらこのトレーニングを多めに行い、左右のバランスを整えましょう。

現代的な仕事の多くは「長時間の立位姿勢」や「長時間の座位姿勢」が特徴です。同じ筋肉を低負荷で使い続けると、スポーツとは異なる疲労を作ります。立位・座位姿勢が続くと、血液を心臓に戻す「静脈還流」が停滞気味になります。また偏った姿勢は筋肉の過緊張を招き、腰痛や肩こりの原因にもなります。姿勢の歪みをチェックし、かたまつた筋をほぐす方法を+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



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。

▲ 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。

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見つけましょう。



健康日本21推進全国連絡協議会
加盟団体

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④

立ち仕事が多い人も

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ことができます。

立ち仕事が多い人は、足腰など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。休憩時間からからだを動かして、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

休憩時間のストレッチ

キャスター付きのイスではなく、しっかり安定したイスで行います。

1 背中、腰



- 1 お腹を引っ込め、おへそを覗くように背中を丸めながら、腰を後ろに倒します。
- 2 手のひらを手前に向け、息を吐きながら、両腕を前に伸ばします。

ポイント
* 息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

2 肩、背中、腰

左右交互に行います



- 1 手のひらを上に向け、反対側の腿の外側に前腕をおきます。
- 2 顔は手のひらに向け、お腹を引っ込めて背中を丸め、無理なく上体をひねりながら前に倒します。

肩～背中～腰まで伸びていることを意識する

ポイント
* 膝の位置を固定して行います。
* 息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

3 体側

左右交互に行います



- 1 肘を曲げ、手のひらを頭の後ろにおき、顔を斜め上に向けます。
- 2 肘を上へあげながら、あげている側の体側を伸ばします。

ポイント
* 腰や背中を丸めないようにします。
* 肘をあげる側のお尻が浮かないようにします。
* 息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

4 胸



- 1 顔を正面に向けて背すじを伸ばし、イスの前よりに座ります。
- 2 両手で背もたれか座面をつかみます。
- 3 あごを軽くあげて胸を張り、上体を前に倒します。

ポイント
* ③の時に、肩の力を抜いて、肩甲骨を寄せるようにします。
* 息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

5 腿の裏側、ふくらはぎ

左右交互に行います



- 1 顔を正面に向けて背すじを伸ばし、イスの前よりに座ります。
- 2 片脚を前に伸ばし、つま先をテーブルの脚などで抑えます。
- 3 背筋を伸ばし、胸を張ったまま、上体を前に倒します。
- 4 股関節を内側（つま先が内側）、外側（つま先が外側）にひねった状態でも行います。

ポイント
* 腰や背中を丸めないようにします。
* 息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

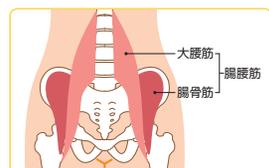
【参考文献】
・厚生労働省, "健康づくりのための身体活動基準2013", 2013
・厚生労働省, "健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)", 2013
・Tim Wilson, "脊柱の筋肉のストレッチング", NSCA ジャパンS&Cジャーナル, Volume 2, Number 2, pages 38-41, 1995
・Alan D. Tyson, "腹筋エクササイズ中の骨盤安定における股関節屈筋群の役割", NSCA ジャパンS&Cジャーナル, Volume 8, Number 1, pages 16-17, 2001

6 腸腰筋 (股関節を曲げる筋)

左右交互に行います



- 1 顔を正面に向けて背すじを伸ばし、イスの前よりに座ります。片膝を曲げて足の甲を下にし、イスの下に入れます。
- 2 お腹を引っ込めるようにしながら腰を後ろへ倒します。
- 3 反対側の腿の外側に腕をおきます。



長時間、立位姿勢で仕事をしている人は、腸腰筋などがこわばり、腰が反りがちになります。ここをストレッチすると、腹筋や臀筋に力が入りやすくなり、適切な姿勢と腰痛予防につながります。

ポイント
* ③の時に、腕を内側に、腿を外側に、それぞれ押し合うようにします。
* イスから落ちないように注意してください。

7 腿の前側

左右交互に行います



- 1 イスの背もたれなどにつかまって立ちます。
- 2 片膝を曲げ、同じ側の手でつま先を保持します。腰が反らないように、お腹をやや引っ込めます。

ポイント
* ②の時に、お尻に力を入れます。
* ストレッチ感が弱い時は、踵をしっかりとお尻につけて行います。
* バランスを崩さないように注意してください。



・Alan D. Tyson, "ブリッジ", NSCA ジャパンS&Cジャーナル, Volume 8, Number 3, pages 14-15, 2001
・Nicole Nelson, "横隔膜呼吸: コアスタビリティの基本", NSCA ジャパンS&Cジャーナル, Volume 23, Number 4, pages 52-59, 2016
・Juan Carlos Santana, "両脚での競技パフォーマンス向上を目指した片脚でのトレーニング", NSCA ジャパンS&Cジャーナル, Volume 23, Number 3, pages 35-37, 2001