



## 姿勢改善シリーズ第2弾！骨盤の後傾を改善

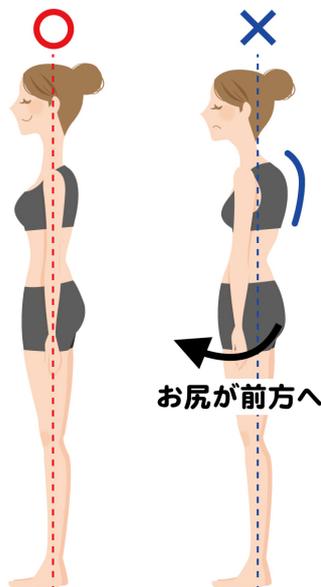
# 猫背解消、垂れないお尻の姿勢改善法

突然ですが、質問です。

- 1) 垂れたお尻になっている
- 2) 猫背である
- 3) 肩こり、首こりが起こりやすい
- 4) O脚（ガニ股）である
- 5) 腰痛が起こりやすい

3つ以上に該当する場合、骨盤に歪みが生じて姿勢が悪くなっている可能性があります。その骨盤の歪みとは、**骨盤の後傾（こうけい）**と言います。

### 骨盤の後傾 姿勢とは？



骨盤の後傾とは、骨盤が正常な位置よりも後方に倒れていて、お尻が前方にずれている状態です。上のイラストの右側が骨盤の後傾姿勢です。

特徴としては、慢性的に腰や肩、首が疲れやすく、猫背姿勢となっています。また歩いている姿は、ガニ股歩きです。

### なぜ骨盤の後傾姿勢になるのか？

なぜ、この骨盤の後傾姿勢になってしまうのか？ですが、1つには座っている姿勢が長く、真っ直ぐに体を保つ、**姿勢保持のための筋力が弱い又は弱っている**ことに原因があります。



（一部には内臓機能の低下があります）

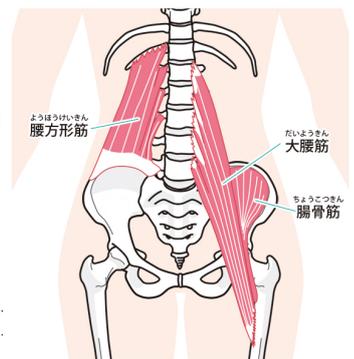
ですから、デスクワークの方、座っていることが多い方は特に要注意ですよ。

では、骨盤の後傾の歪みを改善するためにはどうすれば良いのでしょうか？ その手がかりは、体の歪みによって硬くなっている筋肉、弱っている筋肉を推測することです。

骨盤の後傾姿勢では、

**硬くなっている主な筋肉**  
太ももの裏側  
お尻の筋肉（大臀筋）

**弱っている主な筋肉**  
太ももの付け根（腸腰筋）



が推測されます。硬くなっている筋肉には、ストレッチ体操で筋肉をほぐし、弱っている筋肉には、筋トレで筋肉を鍛えていくことで、体の歪みを改善していきます。

姿勢改善エクササイズ鉄則は、ストレッチで筋肉をほぐし→ 筋トレで強化 でした。では実際に行ってみましょう。

裏面へどうぞ

# 骨盤の後傾（垂れているお尻）の改善エクササイズ

- 姿勢改善は硬くなっている筋肉をほぐすストレッチを優先してエクササイズを行います。
- 痛みのない範囲で行ってください

## 1 太ももの裏のストレッチ



### ◆運動方法

両足の膝を曲げて、両手でつま先を持ちます。その後、ゆっくりと背筋を伸ばします。太ももの裏の伸びが足りない場合は、膝を少し伸ばして動作を行ってください。自然呼吸で30秒間。

動画でご覧頂けます。  
QRコード



## 2 骨盤の前後エクササイズ



### ◆運動方法

膝を曲げて仰向けになります。お尻を前方に回転させてお腹を凹ませます。（写真左）お尻を後方に回転させて、痛みのない範囲で腰を反ります。10回繰り返し。

動画でご覧頂けます。  
QRコード



## 3 座りながら腸腰筋トレーニング



### ◆運動方法

長座の姿勢をとり、床に手を置き背筋を伸ばします。姿勢を保持したまま、手を床から離し、太ももの付け根に力を入れます。自然呼吸で10秒間静止、2セット行います。

動画でご覧頂けます。  
QRコード



<発行者>

パーソナルトレーニング・どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202  
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

どこでもフィット で Web 検索！



Amazonで  
「小林素明」の  
エクササイズ DVD  
絶賛発売中！