



月刊スマイル通信

【発行】小林素明 パーソナルジムどこでもフィット／大阪市阿倍野区西田辺町

特集記事

女性の方に多い体の歪み 骨盤横移動解消法 1

立った姿勢で、お尻が左右どちらかに傾いていませんか？ 実はこの姿勢は、女性の方に多い体の歪みなのです。後方から見ると、上半身が横に移動して、あたかも背骨が曲がっているように見えます。

この体の歪みを放っておくと、ますます姿勢が悪くなり、腰痛や膝痛だけでなく、肥満になりやすい、内臓の不調などを引き起こします。

どのように体が歪んでいるのか？



この上半身が傾いて見える姿勢は、骨盤が横に移動し、その影響で上半身が骨盤と反対側に傾いています。原因はいくつか考えられますが、1つは生まれつき背骨が湾曲している「側湾症（そくわんしょう）」の疑いがあります。もう1つは、日常生活での姿勢の習慣です。いずれにしても、姿勢の歪みは、硬くなっている筋肉、弱くなっている筋肉に分かれます。

写真の左側にお尻が横に移動している（骨盤が上がっている）場合

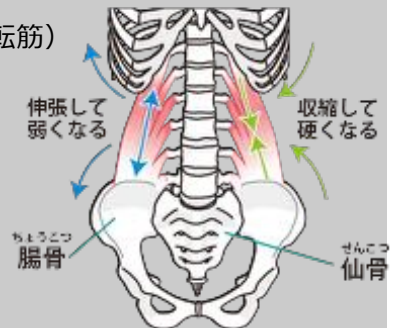
硬くなっている筋肉

左の腰（腰方形筋）
左の太ももの内側（内転筋）
右の横のお尻（中臀筋）

弱くなっている筋肉

右の腰
右の太ももの内側
左の横のお尻

腰方形筋



となります。お気づきかと思いますが、左右の同じ筋肉で「硬くなっている、弱くなっている」が真逆になっていますね。これを拮抗（きっこう）の関係と言います。

左右の筋肉がバランスよく同じように筋肉の力が出ていれば、体の歪みは起こりにくいのです。しかし、左右のどちらかの筋肉に負担をかけてしまうと、片方の筋肉ばかりに力が入ります。これが姿勢の崩れの始まりなのです。

この体の歪み解消の第一歩は、硬くなっている筋肉をほぐすことです。今回のテーマである骨盤の横移動の場合、腰や太もも、お尻の筋肉が硬くなっています。これらの筋肉をほぐすことから始めていきます。

左右の筋肉をほぐす！左右差を体感！これが姿勢改善の近道

まずは左右の筋肉をほぐすことから始めます。やっというていくと分かるのですが、「右の筋肉が硬い」とか「左の筋肉は力が出にくい」ということが実感できます。左右差があることを体感してもらうことが、姿勢改善には大切です。まずは腰、太もも、お尻の筋肉を左右ほぐします。

腰（腰方形筋）ストレッチ



★QRコードにて無料で動画をご覧いただけます↑

1. 両足立ちになり、左手を腰に当てます。
2. 左手で骨盤を右へ押します（体が「く」の字に）
3. 右の腰が伸びていることを確認します。
4. 右手を天井にあげ、体を横に倒します。
5. 自然呼吸で30秒間静止します。
6. ゆっくり元に戻り、反対側も同様に行います。

太もも内側（内転筋）ストレッチ



1. 左足を斜め横に伸ばし、つま先は天井にします
2. 右足は曲げておきます
3. 背筋を伸ばし、右足の膝の方向に体を倒します
4. 左足の太もも内側が伸びます
5. 自然呼吸で30秒間静止します。
6. ゆっくり元に戻り、反対側も同様に行います。



お尻の横（中臀筋）ストレッチ



1. 左足を曲げて体に寄せます。
2. 右足を左足の外側に引っ掛け足をクロスします
3. 背中を伸ばし、右足の膝の外側を体に寄せます
4. 右のお尻の筋肉が伸びます
5. 自然呼吸で30秒間静止します。
6. ゆっくり元に戻り、反対側も同様に行います。

40歳からのパーソナルジム
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

スマホ、PCで

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！