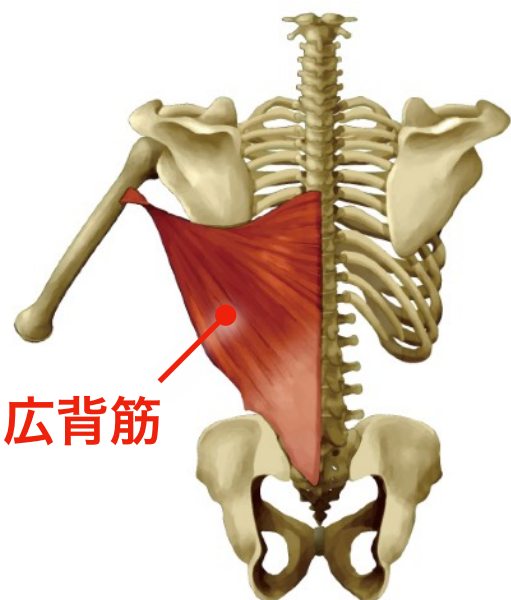


# 背中（広背筋）を伸ばすと お尻が引き締まる？

背中には広背筋（こうはいきん）と呼ばれる大きな筋肉があります。この広背筋は腕から背骨に付着し、鳥の翼のような形をしています。広背筋は大きな筋肉がゆえに、硬くなると体に問題が起こります。



## 硬い広背筋が引き起こす問題点

広背筋が硬くなると筋肉の正常な柔軟性を失い、以下のような問題が引き起こされる可能性があります。

- 1) 姿勢が悪くなる
- 2) 肩こり、背中が痛くなる
- 3) お尻が弛みやすくなる（大臀筋が動きが悪くなる）

### 1) 姿勢が悪くなる

広背筋が硬さが続くと、背骨のカーブが乱れ、猫背や巻き肩などの姿勢不良を招きやすくなります。

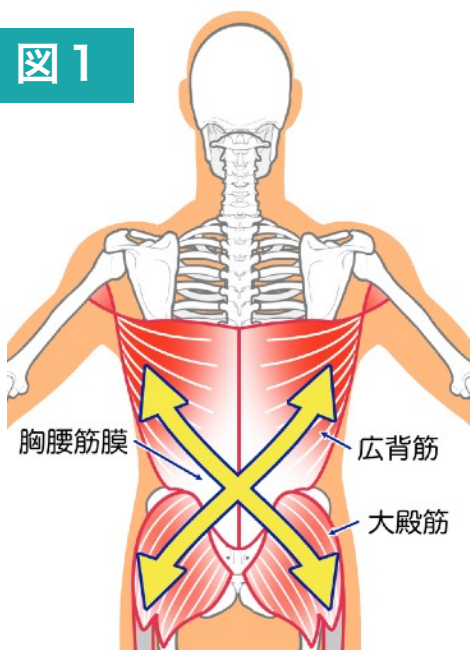


### 2) 肩こり、背中が痛くなる

硬い広背筋は、肩周りの柔軟性が失われ、肩や背中の中の筋肉が過剰に緊張します。そのため、肩こりや背中の痛みが引き起こされ慢性化することもあります。肩を揉んでも肩こりが解消されない場合、広背筋が硬くなっているかも知れません。

### 3) お尻が弛みやすくなる（大臀筋が動きが悪くなる）

図1



左の図1をご覧ください。広背筋は、腰の胸腰筋膜（きょうようきんまく）を介し、お尻の筋肉「大臀筋」と強い繋がりががあります。つまり、背中の筋肉と腰の筋肉は間接的に繋がっています。

この筋肉の繋がりにより、広背筋が硬くなると大臀筋の活動にも影響を及ぼします。それは、広背筋が硬くなると大臀筋が弱くなりやすく、お尻も垂れやすくなるのです。

このように広背筋が硬くなると、姿勢不良を招いたり、肩こり、背中の痛み、お尻が弛みやすくなるという問題が生じます。では、なぜ広背筋が硬くなりやすいの？という疑問が湧いてきます。

#### 広背筋が硬くなる主な原因

広背筋が硬くなる原因は、腕を下げながら作業をするスマホ、家事、デスクワークなど多岐に渡ります。そのため、**作業が長くなればなるほど広背筋は硬くなりやすい**のです。ちなみに、**テーブルや机の上に肘をついたりしても広背筋は硬くなります**。

図2



反対に広背筋が硬くなりにくい動作は、腕を天井に伸ばすことです。腕を天井に伸ばす動作は、日常にあまりありません。対策法として、ときどき背伸びをして、腕を天井に伸ばしてあげて広背筋をストレッチしましょう！（図2） 目安：作業60分間に1回

姿勢改善、肩こり解消、お尻の引き締めに  
広背筋を伸ばしましょう！

## ① 座りながら広背筋伸ばし



1. 背中を伸ばし、片側の手で手首を持ち、天井へ腕を伸ばします。
  2. 姿勢は保ったまま、ゆっくりと横へ倒します
  3. 自然呼吸で30秒間静止します
  4. 反対側も同様に行います
- ポイント：背中が丸くならないようにします



無料動画



<https://youtube.com/shorts/cCYMG0u9IZY?feature=share>

## ② 壁で広背筋伸ばし



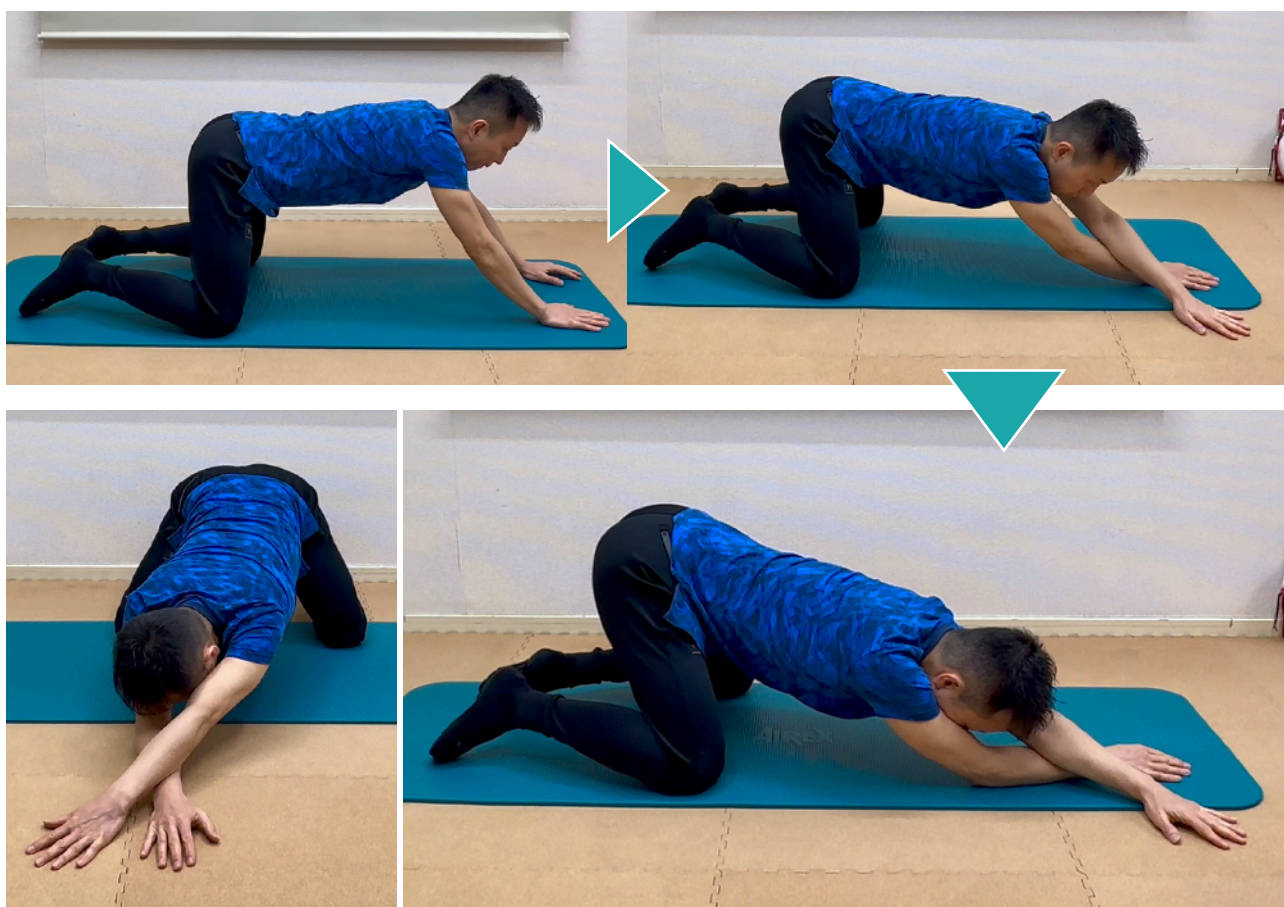
1. 壁に両手を添えておきます。(椅子やテーブル可)
  2. 背中伸ばしたまま、お尻を後方に移動します
  3. 自然呼吸で30秒間静止します
- 注意：背中が丸くならないようにします

無料動画



<https://youtube.com/shorts/dFy230csi5Q>

### ③ お布団の上で広背筋伸ばし



1. 床に膝をつき、両手を前方に伸ばします
2. 左手を右手の外側へ伸ばします(腕をクロスします)
3. 胸を床に近づけるように背中を伸ばします  
【左側の背中が伸びています】
4. 自然呼吸を行い20～30秒間静止します
5. 反対側も同様に行います

無料動画



<https://youtube.com/shorts/z5iBi3Li8ko?feature=share>

創業14年！

# パーソナルジムどこでもフィット情報



北九州を旅しました！北九州市は、観光地が満載の場所で、特に小倉や門司港などは見どころが豊富です。

## 「バナナの叩き売り」発祥の地

門司港駅前には「バナナの叩き売り」発祥の地があります。これは大正初期から続く歴史的な出来事であり、日本遺産にも登録されています。通りかかる人々も、「へえ～」と楽しそうに記念撮影をしている姿が見られました。

## 鉄道記念館

門司港に位置し、明治から平成までの鉄道列車が展示されています。この記念館では、実際に乗車体験もできるんです！僕の憧れの寝台列車ブルートレインにも乗車し、ベッドの上で眠る贅沢な経験を味わいました。



## 日本が誇る小説家・松本清張記念館

小倉城内にある松本清張記念館には、松本清張さんのご自宅をそのまま再現した展示がされています。彼の作品が生まれた場所に身を置き、その雰囲気を感じることができ、本当に感慨深いものがありました。



## 小倉で有名な鰻屋さん「田舎庵」

小倉で有名な鰻屋さん立ち寄り、ふわふわでバリバリした鰻を堪能しました。これまでに味わったことのない食感で、本当に美味しかったです。アクセスも便利で、小倉駅からモノレールで一駅の距離に位置です。

【お店】鰻料理 田舎庵 小倉本店 住所／福岡県北九州市小倉北区鍛冶町1丁目1-13

若かったあのころに戻りたい！とお考えの方へ

受講料  
無料

## はじめてでも安心！ 体の若返りフィットネス講座

### こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなさい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・と、お悩みの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動をしてみたい方
- ✓ ご家族と一緒に運動をしてみたいとお考えの方



### 分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



### お申し込みはたったの1分！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。  
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

