

# 体のゆがみを正す

● 監修 フリーインストラクター 今井真紀 ●

体のゆがみは腰痛や肩こり、冷えなどの原因となります。体の土台である骨盤のまわりのおなかや背中、お尻などの筋肉をほぐしたり、鍛えるエクササイズで体のゆがみを改善しましょう。

## POINT

- ◆骨盤の動き(前後に動かしたり、安定させたり)に意識を向ける。
- ◆ゆっくりと正しい動作やフォームで行う。

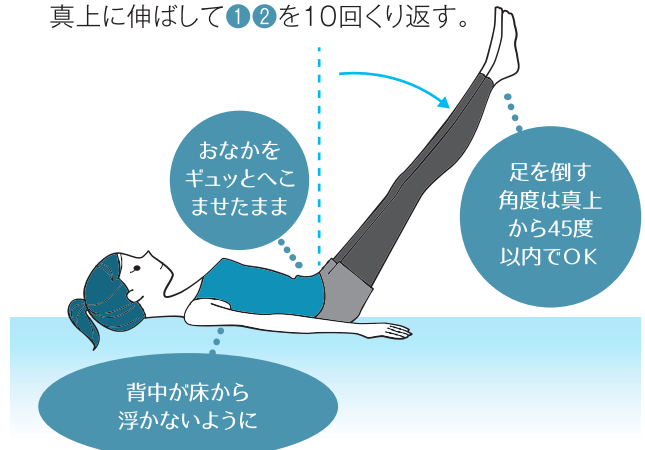
### 骨盤のまわりの筋肉をほぐす

- ①椅子に浅く座って背筋を伸ばし、両足をそろえる。腕は胸の前で組む。
- ②おなかをへこますようにして骨盤だけを後ろに傾け、次におなかを前に突き出すようにして骨盤だけを前に傾ける。これをゆっくりと10回くり返す。



### おなかの筋肉を鍛える

- ①床にあお向けになって足を真上に伸ばし、息を吐きながらおへそを背中にくっつけるようなイメージで、おなかをギュッとへこませる。
- ②おなかをへこませたまま、8秒かけて足を45度ぐらいまで倒す。自然に呼吸しその後足を床に下ろし、再び真上に伸ばして①②を10回くり返す。



### 背中とお尻の筋肉を鍛える

- ①四つんばいになり、肩の下にひじを置き、足は骨盤の幅に開く。頭は上げすぎない。
- ②頭や上体は動かさず、片方の足だけを上げて10秒保つ。このとき頭から足までが一直線になるように。反対の足も同様に上げて、これを左右3回ずつ行う。



### 骨盤まわりの筋肉を連動させて鍛える

- ①足を前後に開き、ひざを曲げる。後ろ足のひざは床につけない。両腕を前に伸ばし、胸の高さで手のひらを合わせる。
- ②骨盤を安定させ、顔を前に向けたまま、両腕をゆっくりと大きく左右に振る。これを10往復行う。

