

(指導・監修)  
坂詰真二

スポーツ&サイエンス代表、NSCA認定ストレングス&コンディショニング・  
スペシャリスト、同協会認定パーソナルトレーナー

Profile

各種アスリートへの指導、スポーツ系専門学校講師を務めながら、雑誌『Tarzan』(マガジンハウス)、TVなど様々なメディアで運動指導・監修を行う。『1日3分で筋肉は作れる!!坂詰式正しい「筋トレ」の教科書』(カンゼン)、『要介護がイヤなら今すぐ猫背を直せ』(双葉新書)など、著書多数。

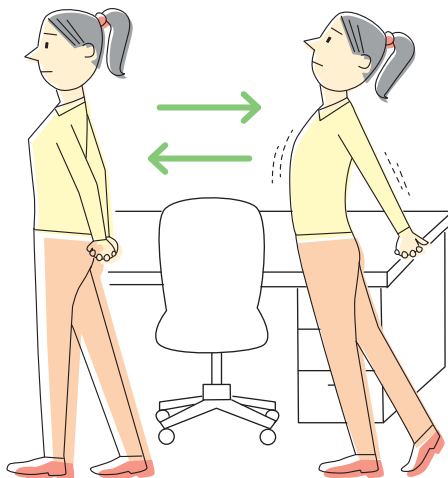
Exercise 1 職場 de トレーニング

## お腹と胸のストレッチ

上体の柔軟性を高めるストレッチです。デスクワーク中はとくに猫背になりがちなので、ときどき立ち上がってお腹と胸を気持ちよく伸ばしましょう。肩の位置をできるだけ後方に引き、体をひねらずに行うのがポイントです。

左右各 10 秒×4セットを毎日

- 1 両足を半歩分前後に開いて立ち、手を腰の後ろで組んで、両肘を自然に曲げる。
- 2 前足に体重をかけながら上体を反らし、肘を伸ばして胸をしっかり張る。胸とお腹が気持ちよく伸びるところで 10 秒 (2呼吸分) 静止し、次に足を前後入れ替えて同様に行う。

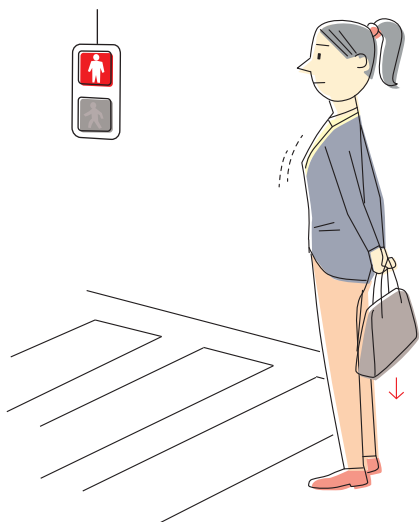


Exercise 2 通勤・外出 de トレーニング

## バッグお尻待ち

通勤途中にさりげなく行える「胸とお腹のストレッチ」です。信号待ちをしているときや電車の待ち時間などに行いましょう。左右の筋肉が均一に伸びるよう、手は体の中心に置き、肩甲骨を寄せて、肩をできるだけ後方に引きます。

- 1 足を腰幅に開いて立ち、手を後ろに回してバッグを両手で持つ。
- 2 胸を張り、やや腰を反らして、バッグの重さを利用して胸とお腹の筋肉を伸ばす。



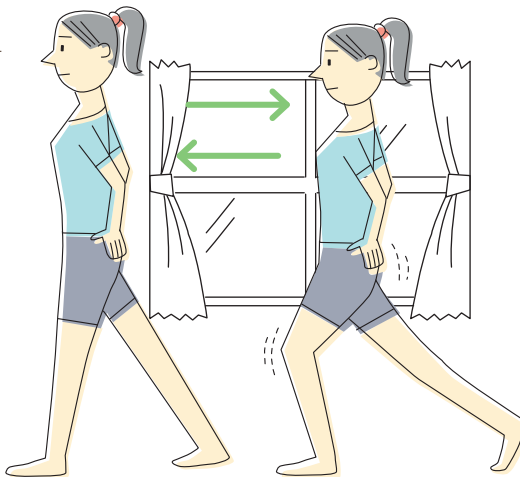
Exercise 3 自宅 de トレーニング

## 股関節と足裏のストレッチ

自宅でテレビを見ながら行えるストレッチです。姿勢が悪いと足をスムーズにスイングできず、歩幅が狭くなって疲れやすくなるとともに、つまずきやすくなります。股関節と足裏の柔軟性を高めて、歩行時の姿勢を正しましょう。尚、腰に疾患がある場合、痛みや違和感がある場合は、腰を反らさずに行ってください。

10 秒×3セットを毎日

- 1 足を大きく前後に開いて膝を伸ばし、両足に均等に体重をかける。手はお尻の上部に置く。
- 2 前方の足に体重をかけながら膝を曲げ、後方の足は膝を伸ばしたまま、つま先立ちになり、骨盤を前方に出す。このとき、骨盤が前傾しないよう、両手でお尻を前方に押すようにするのがポイント。股関節が気持ちよく伸びるところで 10 秒 (2呼吸分) 静止し、次に足を前後入れ替えて同様に行う。



姿勢の悪さ(猫背)は、ロコモへの道を加速させます。猫背を修正するためには、筋力よりもストレッチが重要。硬くなった筋肉と関節の柔軟性を高めるストレッチで姿勢を整え、ロコモを予防しましょう。

# 姿勢を整えよう!

ロコモ予防に効く  
ワンポイント・アドバイス

姿勢は一種の技術。スポーツのフォーム同様、繰り返すほど体に染み込んでいきます。若々しく正しい姿勢をつくるためには、ストレッチに加えて、できるだけ頻繁に鏡に向かって姿勢をチェックして修正を加えてください。