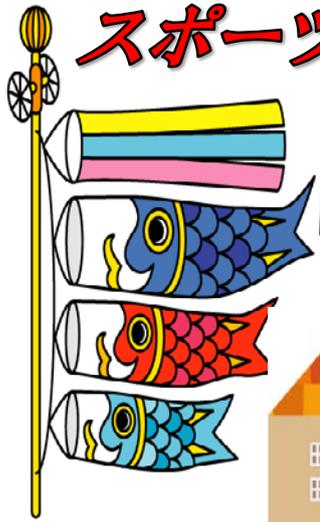


スポーツセンター 5月

トレーニンググループだより



お問い合わせ
 NPO法人羽村市体育協会
 TEL 042-555-1698
 FAX 042-555-1699

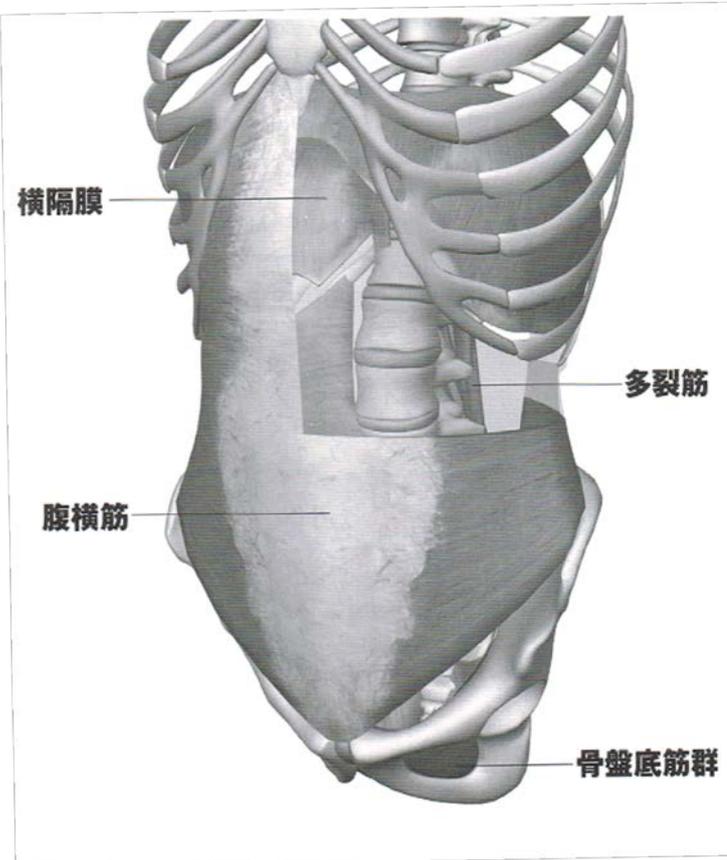
さわやかな陽気になりました。新緑の中で、深呼吸したくなります。そこで、今回は「呼吸」について。

「呼吸」という名の筋力トレーニング

呼吸は誰もが無意識に、寝ている間も行っている、筋肉を使う動作です。しかし、この呼吸が上手くいかなくなると、肋骨のまわりが硬くなり、猫背・肩こりになり、酸素が上手く入っていきませんから、代謝もおちます。私たちは、1分間に12～16回の呼吸を行うので、1日に約2万回も、呼吸に使われる筋肉を動かし続けているのです。あなたがジムや自宅で行っている腹筋より、はるかに多い回数ではないですか？この呼吸という筋力トレーニングを味方につけないなんて大損！！きちんとした呼吸を身につけると、姿勢が良くなり、気持ちが安定し、代謝が整います。おまけにウエストサイズダウン！ちなみに私は5cmダウンしました！（池田）

「呼吸に使われている筋肉＝姿勢を安定させる筋肉」

呼吸では、「コア」とか、「インナーユニット」と呼ばれる姿勢を安定させる4つの筋肉を使います。これらはお腹（肋骨から骨盤下）を四方からコルセットのようにつつみ込んでいて、内臓を保護するだけでなく、お腹ポッコリを瀬戸際で防いでくれているのです。



おうかくまく 横隔膜

肋骨の内側に落下傘のように位置している筋肉。呼吸の主働筋。

ふくおうきん 腹横筋

帯状にお腹を包む。内臓を機能的に働かせるうえで重要な筋肉。この筋肉に圧がかかる状態を腹圧といい、内臓の位置を安定させ、脊椎の自然な彎曲維持。

たれつきん 多裂筋

背骨のひとつひとつを繋ぐ。腰の安定や脊柱全体を支え、体幹部を安定させる。

こつぼんていきん 骨盤底筋

胴体の底を支える。骨盤にハンモック状にある筋肉。骨盤安定に作用。筋力が低下すると、内臓が下垂傾向になり、股関節の動きが鈍くなる。

まずは自分の呼吸に意識を向けてみましょう

- ・胸とお腹に手を当てます。
- ・胸とお腹どちらが動いてますか？



【リセットコンディショニング】

スムーズな呼吸を行うために、過緊張や癖で強張った筋肉をゆるめることが必須です。

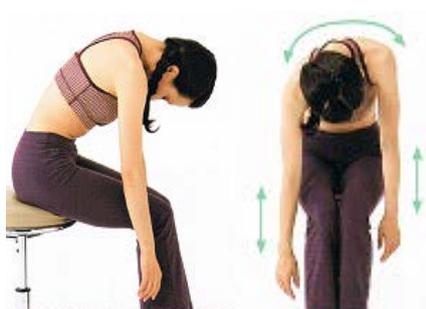
手や指の腹を使って皮膚を優しくさすったり、押しながらさすります。

【首】



過緊張で強張りが必要な首まわりの筋肉を優しくゆるめていきます。

【背骨】



手をダラッと垂らして、上体を少し丸めます。ゆっくりと背骨の中央から身体を回すように。

【肋骨上部】



現代人の浅い呼吸はこの部分の強張りが大きな原因に。

【肋骨下部】



横隔膜がついている場所。ほぐすことで呼吸がラクになります。

【アクティブコンディショニング】呼吸の再教育をします

仰向けで行います

①



手をお腹に添えて、お腹を横&後ろへ広げるイメージで息を吸います。

②



息を吐くときに、お腹を中央に寄せる意識を。



①と同様に息を吸います。

手でお腹を中央に寄せながら息を5回に分けてハッハッハッハッハッと小さく小刻みに吐いていきます。

それぞれ10回くらい行います。

最後に楽に呼吸をしてみます→どうでしょう、空気が自然に入ってきませんか？

いつもよりもたくさんの空気が入る感じがしませんか？

参考文献：「プレスダイエット」「美しい姿勢と呼吸」