まず、あなたが
巻き肩・反り腰か
チェックしてみましょう

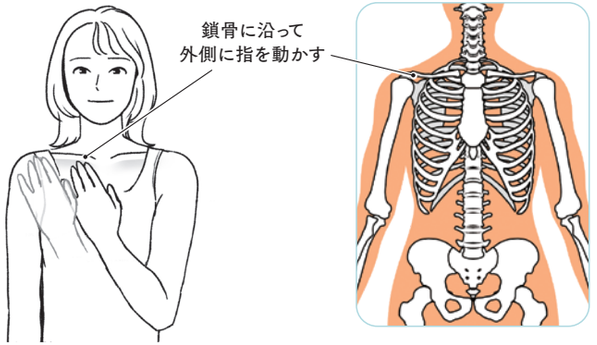
なぜカラダのエラーが起きるのか解説します！

Check！

巻き肩チェック

鎖骨に沿って指を外側に移動させて肩の骨に当たったら……

肩の骨にぶつかる？





現代人の9割が当たってしまうとも

肩の骨にぶつかったら
肩が前に出ている証拠

▼

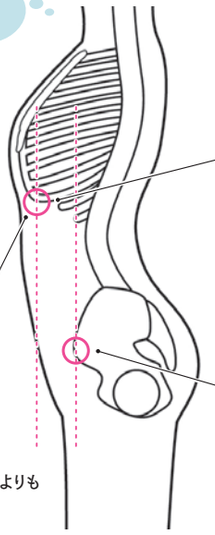
巻き肩！

Check！

反り腰チェック

骨盤のでっぱりが肋骨の下より前に出ていたら……

肋骨が前に出ている？



肋骨が前に出ていると背骨の
自然なS字カーブが崩れる

▼

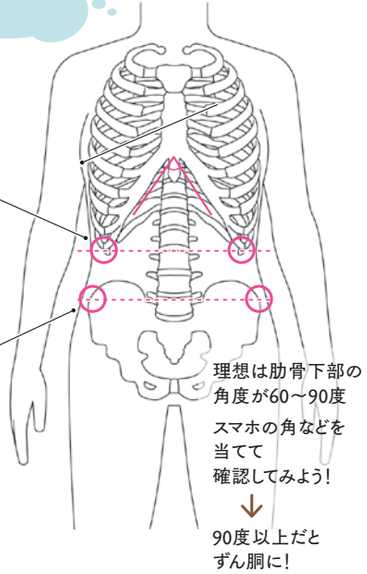
反り腰！

Check！

肋骨開きチェック

肋骨の下部が90度以上開いていると…

肋骨が開いている？



そもそも肋骨が開いているので
くびれができにくい

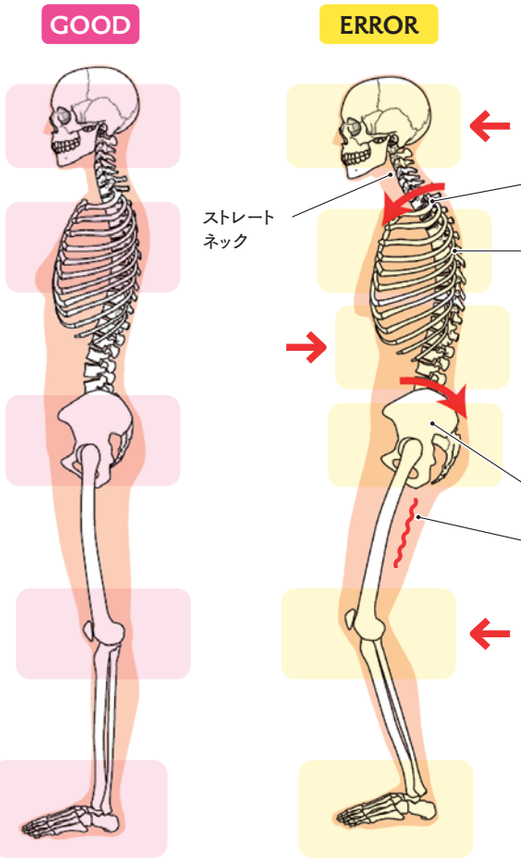
▼

ずん胴！

骨格の構造は「積み木」と同じで
巻き肩さんのカラダはズレています

カラダ全体のバランスをとるために前後左右にズレていきます

巻き肩を直すには
骨盤からくるエラーを
改善するしかない



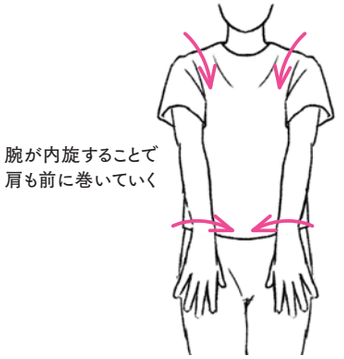
骨盤が後ろに倒れて
重心が後ろになり
バランスをとるために
頭が前に出る

頭から足まで、本来の骨格は横から見るとゆるやかなS字カーブを描いています。しかし、どこかが本来の位置からズレると、他の部位が反対側にズレてバランスをとらざるを得なくなり、自然なS字が崩れてくるのです。

骨盤の後傾と腕の内旋が
巻き肩を招きます







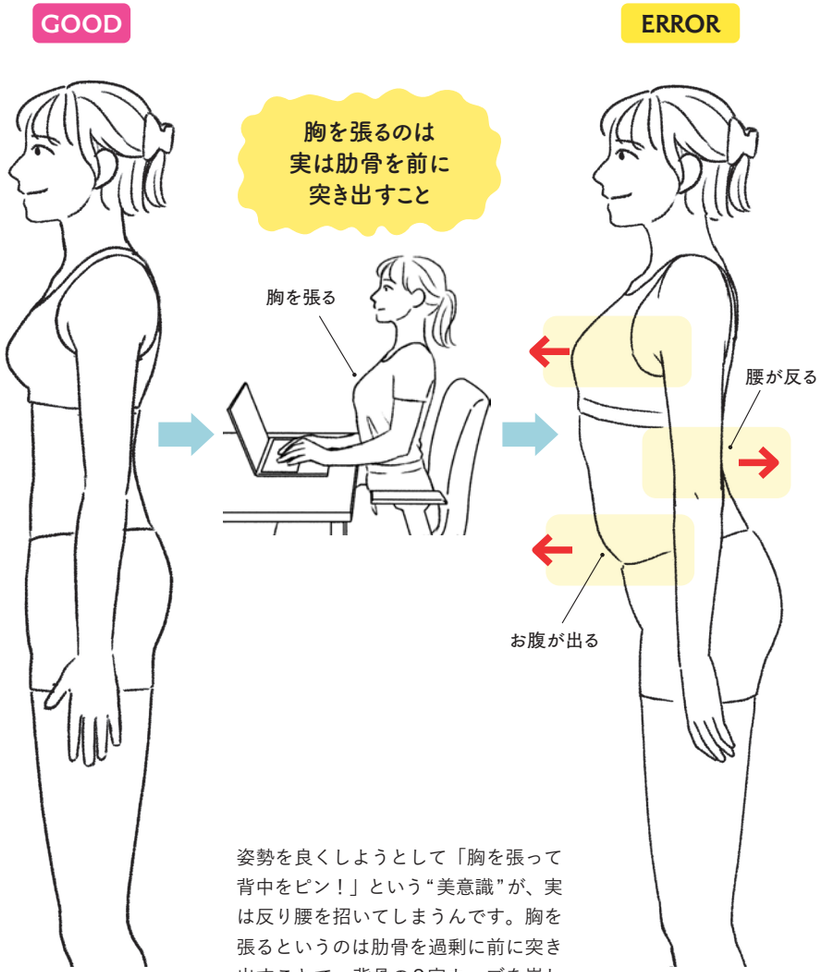
前かがみの姿勢が続くと、
カラダは骨盤を後ろに倒して
バランスをとろうとします。この結果が、
猫背や巻き肩を招くのです。

巻き肩＆骨盤後傾でスタイル悪化
カラダの不調にもつながる

巻き肩
骨盤後傾
▶▶▶
・腰痛
・呼吸が浅くなる
・お尻が垂れる
・顔がたるむ
▶▶▶
将来的に
尿もれや
ぎっくり腰の
危険性

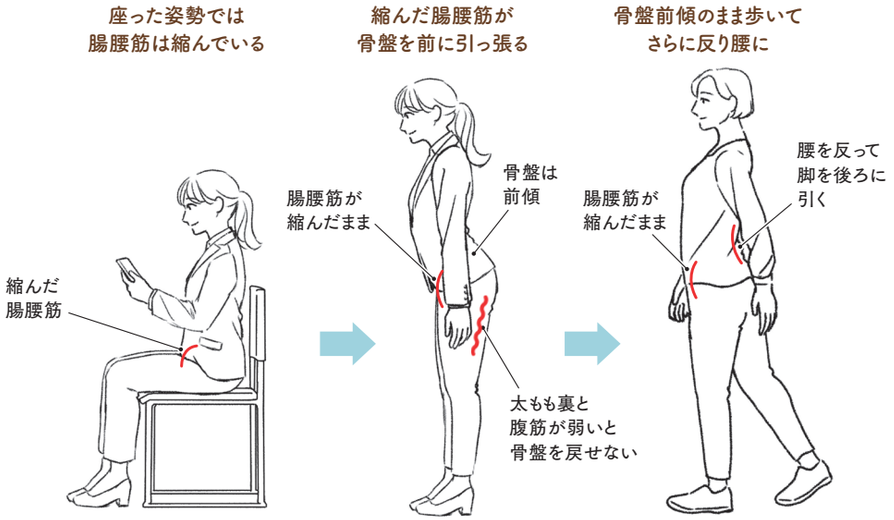
骨盤の後傾や巻き肩によってカラダ全体のバランスが崩れると、スタイルが悪くなるだけでなく、将来的な不調にもつながっていきます。

美意識が高い人こそ反り腰になっちゃうなんて…



姿勢を良くしようとして「胸を張って背中をピン！」という“美意識”が、実は反り腰を招いてしまうんです。胸を張るというのは肋骨を過剰に前に突き出すことで、背骨のS字カーブを崩して腰が反ってしまいます。

腸腰筋が縮こまって硬くなることで反り腰になってしまいます



腸腰筋は上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉で、普通に座ると短く縮こまります。本来は立つと伸びるのですが、座っている状態が長く続くと縮こまったまま固まりがち。骨盤が引っ張られて前傾して動きづらくなり、腰を反って歩くことで反り腰が悪化します。

反り腰になることで腹圧が低下
スタイルを改善しにくくなる

反り腰のまま
いくら腹筋をしても
お腹は凹みません

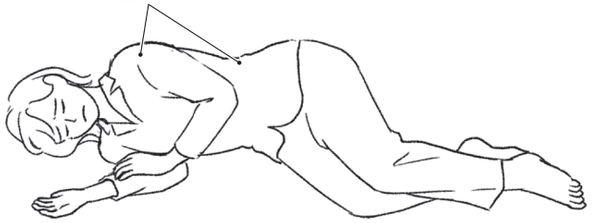


反り腰によって、肥満ではないのにお腹だけぽっこり前に出てしまったり、腰痛につながったりします。太もも前ばかり使って歩くことになって、太ももパンパンにも。

あお向けで寝るとツラい人
巻き肩や反り腰の可能性があります

丸まった背中や腰が伸ばされるのがツラくて 自然と横向き寝になりがちです

巻き肩や反り腰だと
背中全体に体重が分散しないので
あお向け寝がツラい



頭から足まで、本来の骨格は横から見るとゆるやかなS字カーブを描いています。しかし、どこかが本来の位置からズレると、他の部位が反対側にズレてバランスをとらざるを得なくなり、自然なS字が崩れてくるのです。

寝返りを打てる 柔軟なカラダが理想



寝返りは体圧の分散や血行促進、筋肉のこりや緊張をやわらげる効果あり

あお向け寝が絶対正しいということではなく、あお向け寝を基本として寝返りをたくさん打てるカラダの柔軟性が理想的です。あお向け寝や寝返りで縮こまった筋肉が伸ばされ、巻き肩や反り腰が改善されることも期待できます。

Challenge D

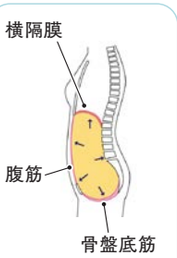
「寝たままサボテンポーズできる」で巻き肩かどうかをチェックしよう!



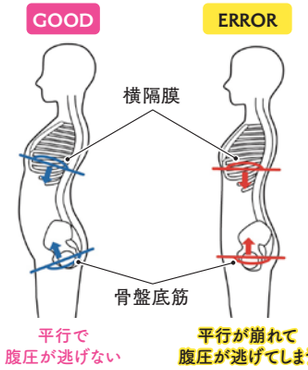
あお向けに寝てひじを曲げる「サボテンポーズ」がスムーズにできない人は、巻き肩の可能性が大です。

尿もれの心配のある人は 腹圧が低下しているのかも…

横隔膜と骨盤底筋の位置が崩れて 腹圧が低下します

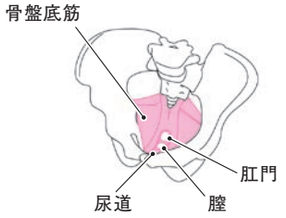


横隔膜と骨盤底筋、腹筋に囲まれたお腹部分の圧力が「腹圧」



お腹の中の圧力を「腹圧（腹腔内圧）」といって、骨格、筋肉とともにカラダを支えている存在です。腹圧が正しく維持されるためには、天井部分の横隔膜と床部分の骨盤底筋が平行になっている必要があります。反り腰などでこの位置関係が崩れると、腹圧が低下してしまいます。

腹圧が下がると骨盤底筋の機能も悪くなりやすい



骨盤底筋は内臓を正しい位置に支え、尿道や肛門を締めてコントロールしています。ハンモック状の筋肉の集まりで、圧力が高まると締まって低下するとゆるみます（開く）。呼吸と共に動くのが理想で、ギュッと締まる「過緊張」もよくありません。

骨盤底筋が適切に締まったり ゆるんだりできないと尿もれに

現代人は
しゃがまなくなったので
骨盤底筋をトレーニング
する機会が
減っているんです

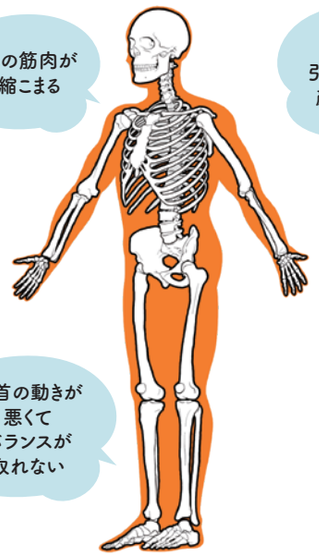
骨盤底筋 機能低下 ▶▶▶ ・くしゃみで ジャバッ ・大笑いでヒヤッ ▶▶▶ 将来的に「大人のオムツ」デビューが早くなるかも

骨盤底筋が適切に機能しないと、尿もれや湯もれにつながります。年齢を重ねていくと、その危険性がどんどん増していきます。

顔のたるみの原因が足にあるかもしれないって信じるかな？

足首の硬さによって全身のバランスが崩れて最悪は顔のたるみにつながってしまいます

顔のたるみ
↑
巻き肩
↑
猫背
↑
首～背骨～腰のS字カーブの崩れ
↑
骨盤後傾（前傾）
↑
股関節の柔軟性低下
↑
足首の硬さ





猫背や巻き肩がアゴの下の広頸筋という筋肉を引っ張って、顔のたるみにつながります。カラダのバランスが崩れて腰や背中、肩、遠く離れた顔にまで影響するので、足のエラーを改善することは極めて重要です！

カラダの土台である足のエラーは全身に影響する

足機能低下 ▶▶▶ ・骨盤後傾・前傾 ・猫背 ・巻き肩 ・ストレートネック ▶▶▶ 将来的に 老人的スタイルが加速するかも

足の機能が落ちていると、いくら他の部位を直してもすぐにエラーが戻ってきて、スタイルの悪化やカラダの不調の根本原因になりかねません。