Challenge A

10秒かけて息を吐き切れる？ ▶▶▶

できる

10秒間吐き続けられる





ろうそくの火を消すように細く長く息を吐く

できない人は…

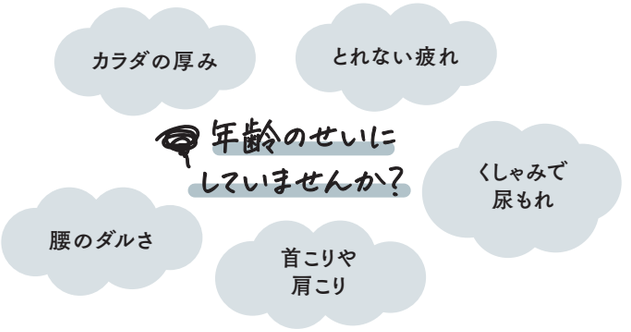
呼吸筋がサボって呼吸が浅くなり いろいろなカラダのエラーに つながってしまう

できない

途中で息が切れてしまう



呼吸には、「呼吸筋」と呼ばれる筋肉が働きます。特に、息を吐くときには「天然のコルセット」ともいわれれる腹横筋（P.29参照）をはじめとする腹筋チームが活躍。胸の筋肉や背骨も関わっているので、それらが柔軟に動けないと呼吸が浅くなります。「息を吐くのがキツかった〜」という人は、普段から腹筋チームがサボっているのかもしれません。呼吸はカラダ改善の基本なので、しっかりと取り組んでいく必要があります。



このレッスンをやろう！

A 呼吸改善レッスン

P.32〜

Challenge

B かかとをつけて しゃがめる？

►►►

できる

かかとが浮かずにしゃがめる



できない人は…

足首・股関節が硬いので すべての動作を腰まかせになり 反り腰につながっていく

できない

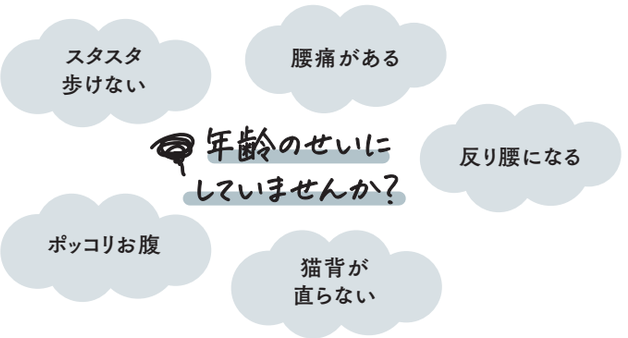
かかとが浮いてしまう

腰が反る／背中が丸まる／頭が前に落ちる

ここがエラー

昔はスルッとできたはずのこのポーズですが、カラダは骨盤を後傾させつつ、後ろに転がらないように腸腰筋や腹筋チームの力で体幹を安定させるという難しい調整をしています。これができなくなると反り腰になるとともに、あらゆる動作が“腰だより”になって、将来的に腰痛やぎっくり腰のリスクが高まります。





このレッスンをやろう！

B 反り腰改善 レッスン

P.44～

Challenge

C 片足立ちで靴下を履ける？

►►►

できる　まっすぐ立って履ける

脚をあげ、重心を下げて履くことができる



できない人は…

腸腰筋が弱って骨盤が後傾して背中が丸まり巻き肩になってしまう

できない　カラダがゆれて履けない

ひざがあがらない／腰が深く曲がる

ここがエラー

骨盤の機能性が試されるチャレンジです。太ももをお腹に引き寄せる動きを担当しているのは、上半身と下半身をつなぐ腸腰筋という筋肉です。腸腰筋は骨盤を適切な位置であるやや前傾のポジションに保つ役割がありますが、機能が低下すると骨盤は後傾して腰が丸まり、背中全体が丸まりやすくなります。カラダのバランスをとるには、お尻の横の中殿筋の働きも大切です。



歩くだけで疲れる

下腹ポッコリ

年齢のせいにしていませんか？

お尻が垂れている

階段を昇るのがツラい

猫背が直らない

このレッスンをやろう！

C 脱・猫背レッスン

P.56~

Challenge

D 寝たままサボテンポーズできる？ ▶▶▶

できる

スムーズにひじを曲げられる



できない人は…

胸の筋肉がガチガチで肩が前に引っ張られて巻き肩にスタイル悪化＆呼吸も浅くなる

できない

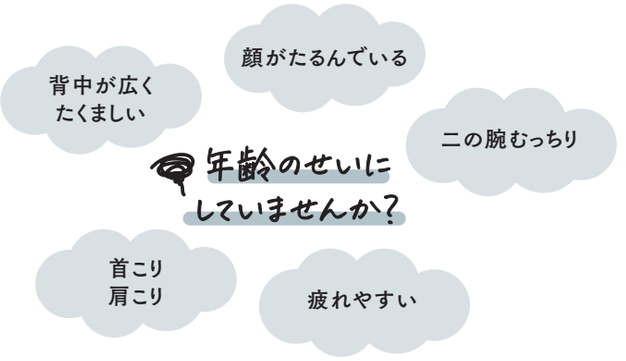
ひじを曲げられない

腰が反ってしまう／肩や腕が浮いてしまう

ここがエラー



巻き肩の人は肩が前に出ているので、ひじや肩、腰が浮いてしまってスムーズにできないチャレンジです。巻き肩は、呼吸が浅くなりやすい姿勢でもあります。息苦しさやイライラ、疲労感につながることも。肩甲骨が前に倒れて離れた状態なので、背中が広くてもったりした後ろ姿に。顔のたるみにも影響を与えます。ふいに撮られた写真に愕然とするのは、巻き肩姿勢のせいかも！



このレッスンをやろう！

D 巻き肩改善レッスン

P.68～

Challenge

E 手を使わずイスから立てる？

▶▶▶

できる

反動をつけずに立ち上がれる



できない人は…

姿勢筋が働かずに日常生活がツラくなり姿勢も崩れて老人スタイルに

できない

立ち上がれない

背中が丸まる／腰を強く反る／太もも前がツラい

ここがエラー



スッと立ち上がる動作は、股関節を使った重心移動がポイントです。腸腰筋や腹筋チーム、背骨を支える筋肉、お尻の筋肉などの「姿勢筋」が使えないと、この重心移動がスムーズでなくなります。立ち上がるときに太もも前ばかりがツラいなら、筋肉の連携が崩れているかもしれません。姿勢筋がきちんと働くと、歩行や階段を昇るなどの日常動作がラクになります。

年齢よりも老けて見られる
腰痛がある
年齢のせいにしていませんか？
疲れやすい
お尻が垂れている
姿勢がすぐに崩れる

このレッスンをやろう！

E 美姿勢レッスン

P.80～