

姿勢改善からの体幹強化 PART 2

株式会社 ohana FITNESS 代表 田中智香子

目的

いつまでも楽しく元気で
山登りができる

体力・気力・魅力に満ち溢れる自分をつくる！

～田中智香子がお手伝いいたします～



本日の議題

- 脳トレエクササイズ
- 良い姿勢・悪い姿勢を考えてみよう
- 身体の骨格・筋肉のつながりを学ぼう
- 姿勢改善に必要なエクササイズにチャレンジ！
 - ・ストレッチ編 / ・トレーニング編

自己紹介

現在 51 歳現役女子！

カラダ機能改善エクササイズ運動指導歴32年
(ピラティス、足育、有酸素系)

- ・ 20歳 至学館大学短期学部体育学科卒業
- ・ 25歳 胃がん初期 胆のう全摘
- ・ 40歳 株式会社ohana FITNESS設立代表取締役
- ・ 43歳 乳がん左胸全摘 ステージ0期
- ・ 45歳 名古屋市瑞穂区にStudio ohana FITNESS設立
- ・ 51歳 術後機能回復プロジェクト代表として活動中

家族構成は旦那さんと15歳のわんこと暮らしています。



資格・取得

毎週金曜日だけね
(^^)/

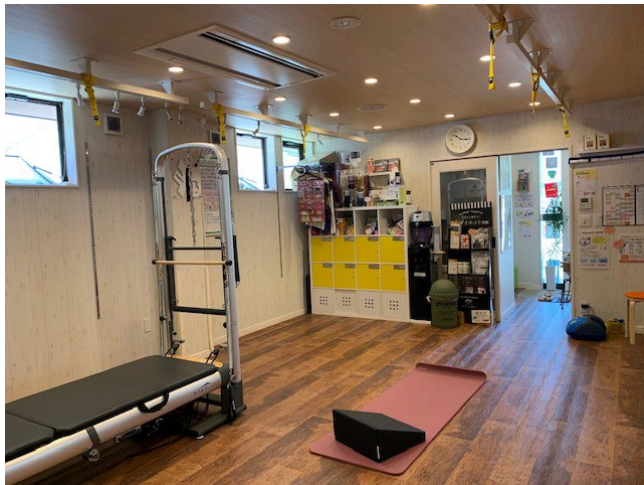
- 介護予防運動指導士
- 健康経営アドバイザー
- 術後機能回復サポートプロジェクト発起人
- ZUMBA認定講師
- ピラティス国際資格ポールスター取得講師
- 4 DPROバンジーフィットネスマスタートレーナー
- TRXサスペンション認定講師
- 機能改善ピラティスパーソナルトレーナー
- シナプソロジー（脳トレ）認定講師
- 虎の門病院監修乳がん術後リハビリピラティス講師
- がんピアサポーター
- 名古屋大学病院患者サポートボランティアスタッフ

など

最近朝4時に起きて経営者モーニングセミナーで心を磨いています



Studioレッスン紹介



名古屋市瑞穂区役所駅前徒歩1分

4 DPRO バンジーフィットネス



TRX 体幹トレーニング



ピラティス（機能改善）



パーソナルトレーニング



各種イベント・養成 企画・運営



ポールウォーキング



夏恒例 SUP体幹トレーニング



ohana運動会



ピラティストレーナー養成コース



術後機能回復トレーナー養成コース



脳トレにチャレンジ！



脳の活性化には何をしたらよい？

★ 新しい適度な刺激を与えること ★

- 動き（言語・手足）をとともなう
- 五感から情報を得る（視覚・聴覚・触覚・味覚・臭覚）
- 新しい体験をすること
- 感情を刺激すること など

もちろん栄養や睡眠も大切になります。

～脳活性化トレーニング効果～

- 注意機能向上
- 認知機能向上
- 爽快感の向上
- 不安感の低下



©DESIGNALIKE

何より笑顔やコミュニケーションが生まれる！

ボディタッチ ゲーム

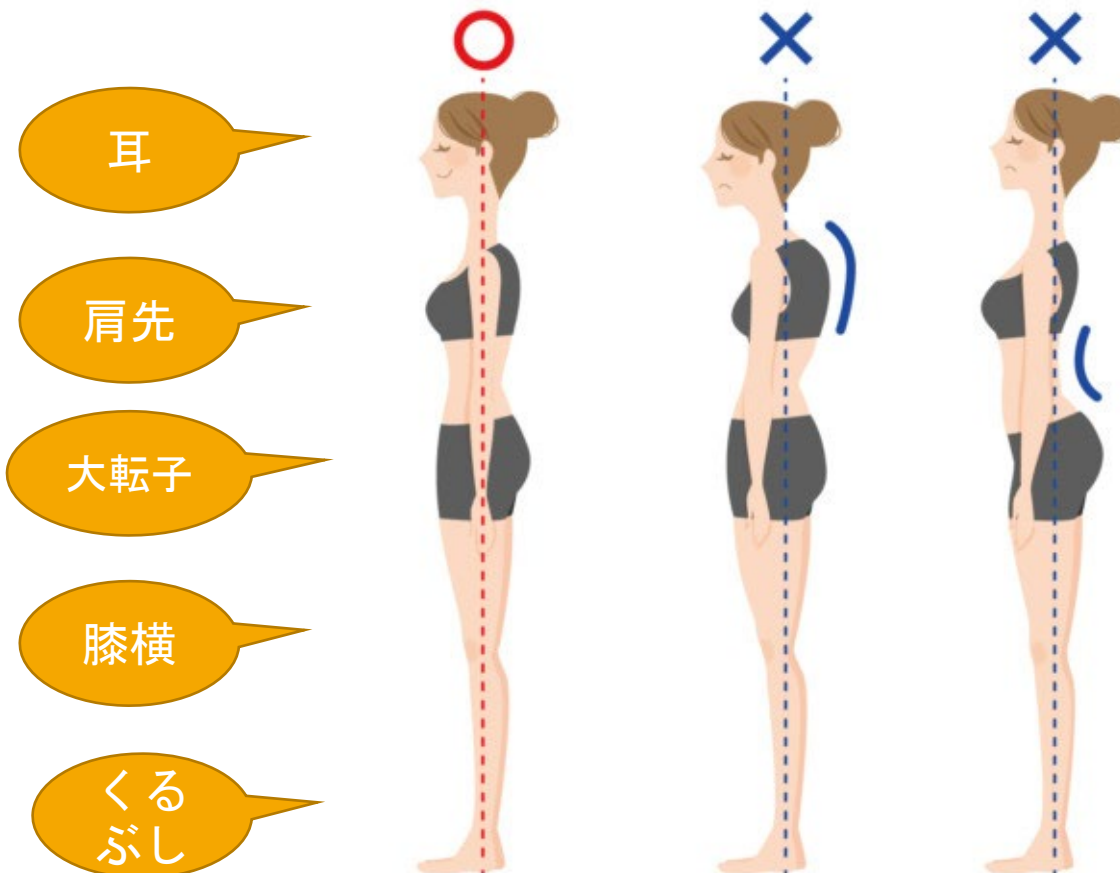
1 → クロス肩 → ピンク → 桜
2 → 腰 → 緑 → 葉っぱ
3 → 頭 → 黄 → ビール
4 → バンザイ → 青 → 空

良い姿勢・悪い姿勢

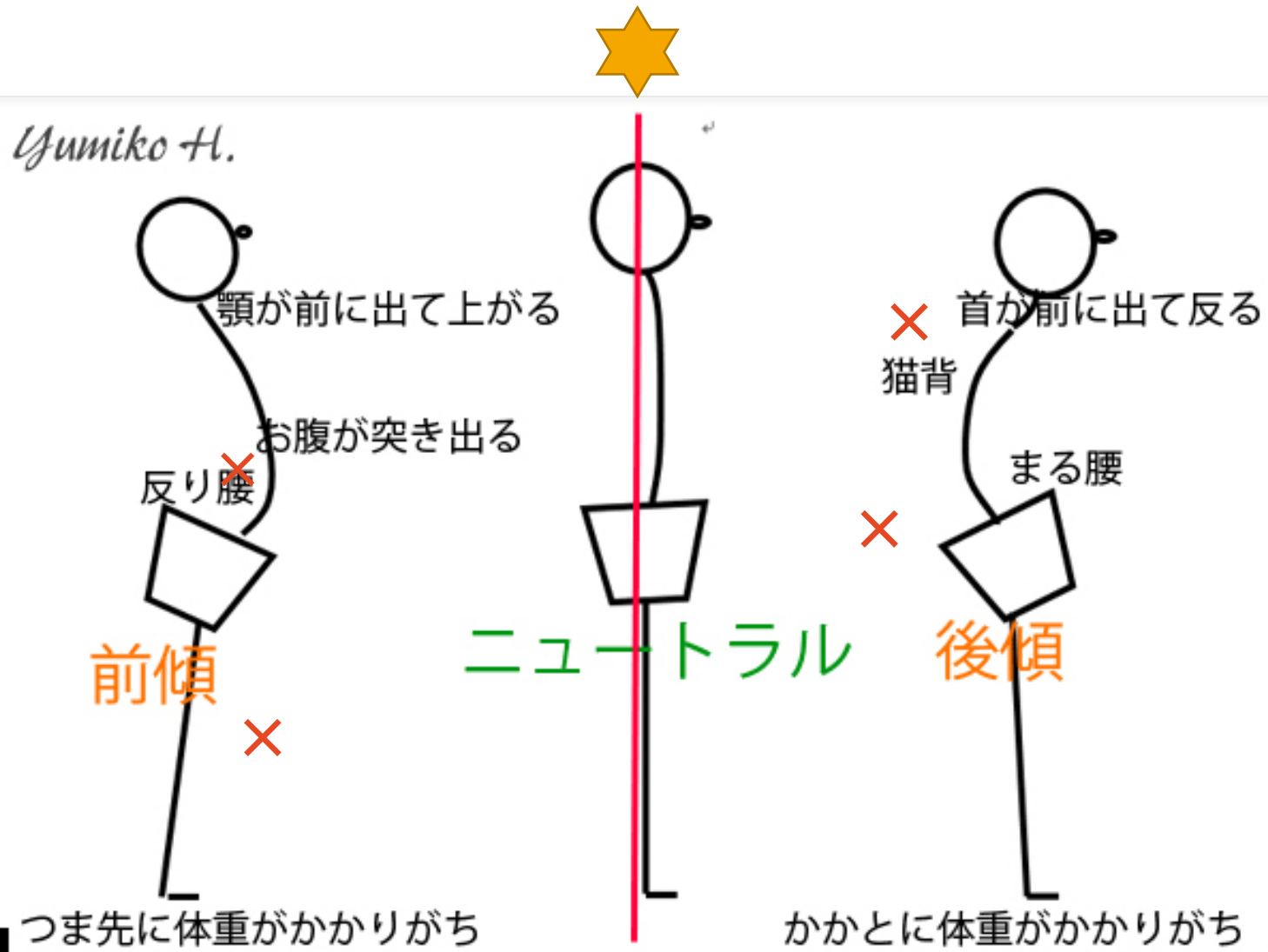
考えてみよう



皆さんの姿勢はどんな状態ですか？



骨盤の向きがとっても大切！



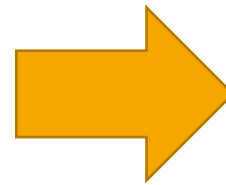
良い姿勢と悪い姿勢のカラダの状態

良い姿勢のカラダの状態

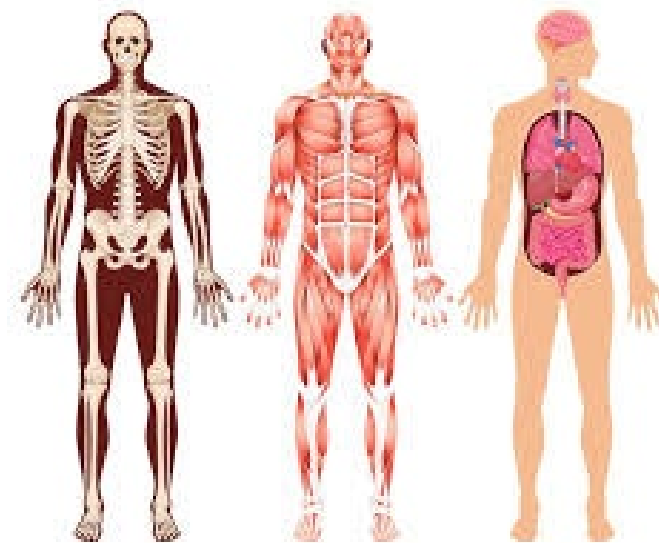
- 骨格が良い位置にあることで機能的に身体が動く
- 体幹に力が入る
- 深い呼吸もできる
- 怪我をしにくい
- 疲労しにくい
- 代謝が上がる
- 体温が上がる
- 若々しく見える

悪い姿勢のカラダの状態

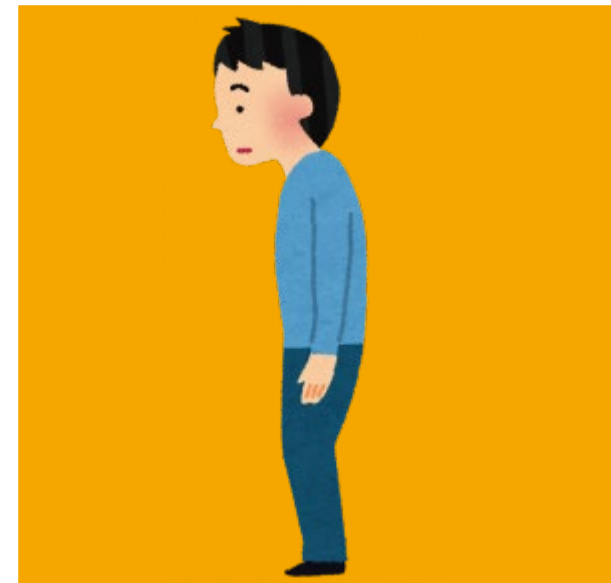
- 良い姿勢の状態のすべて逆になります



身体の骨格・筋肉の つながりを学ぼう

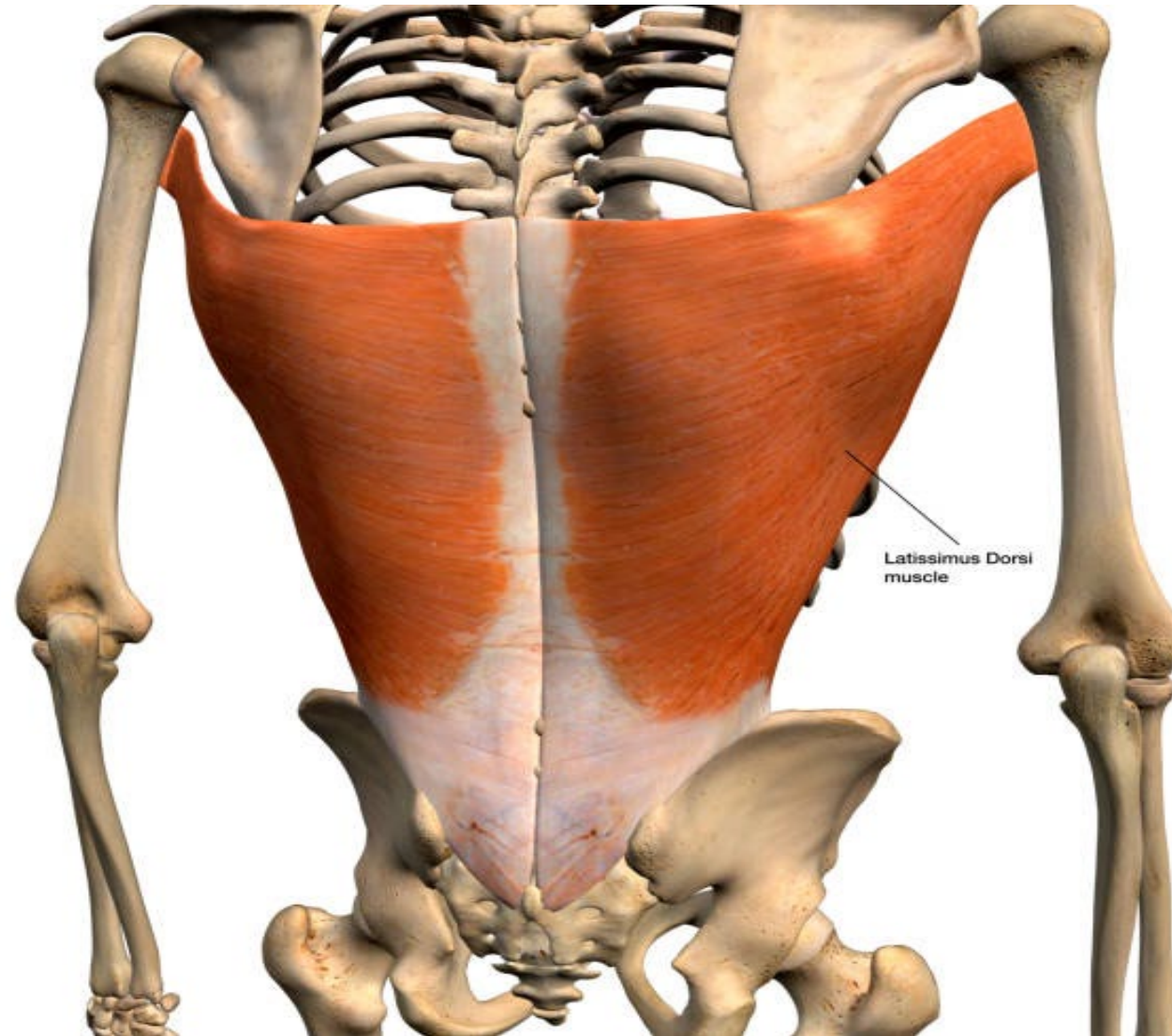


背中が丸くなる
のはどこの筋肉が
弱い？



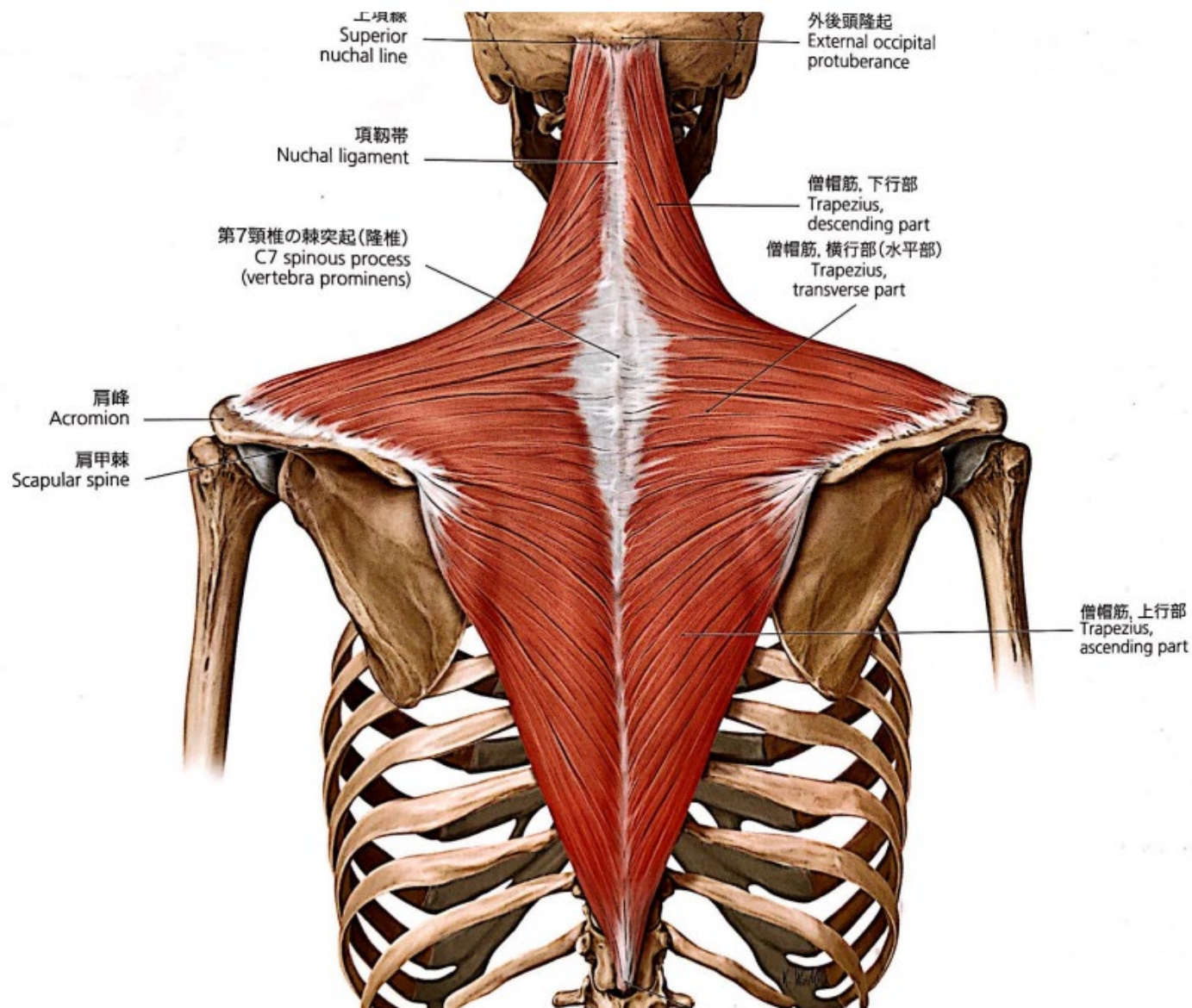
背中周りの筋肉

広背筋



背中周りの筋肉

僧帽筋



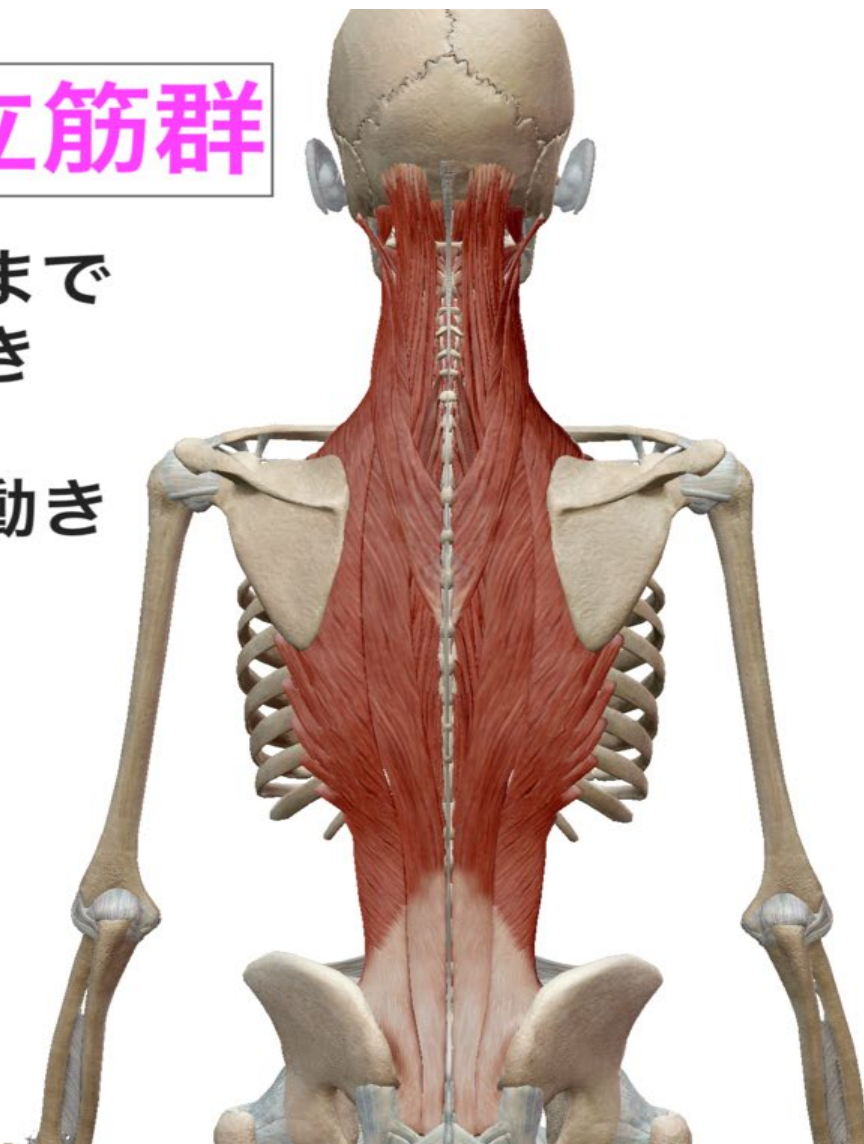
背中周りの筋肉

脊柱起立筋群

脊柱起立筋群

頭～骨盤まで
幅広く付き

- 体幹部の動き
- 呼吸補助
- 姿勢維持
に関わる



背中周りの筋力強化



前から手を出して肩甲骨を寄せる（10回）

背中周りの筋力強化



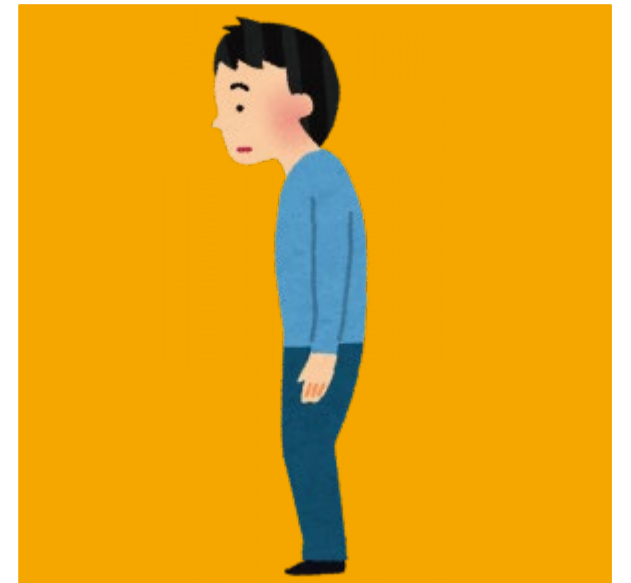
両手を下から持ち上げてバンザイ（10回）

背中周りの筋力強化



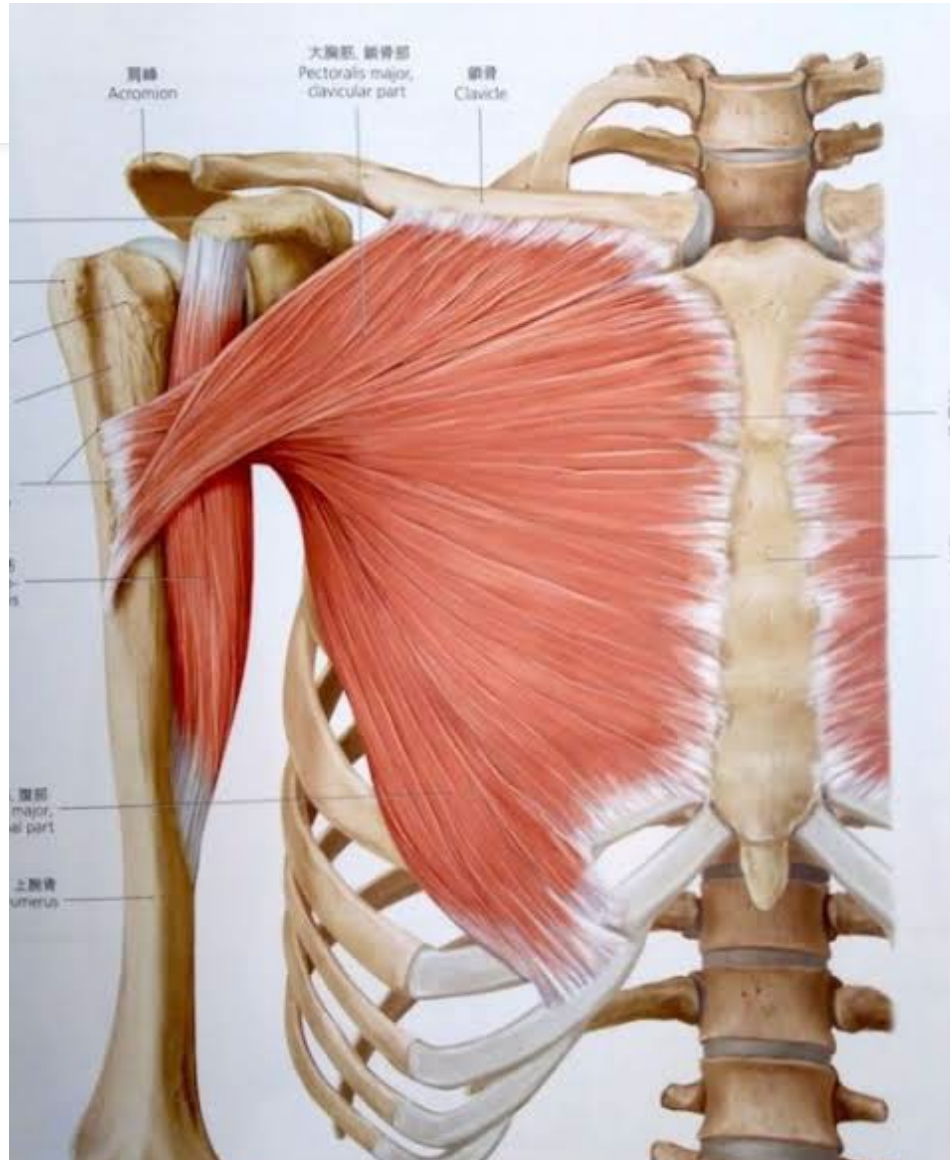
対角線上足首から斜め上に手を引き上げる（10回）

背中が丸くなると
どの部位の筋肉
が硬くなる？



胸周りのストレッチ

大胸筋



胸周りのストレッチ

小胸筋



胸周りストレッチ



肩に手を置き、肘を前・上・後と回す（10回）

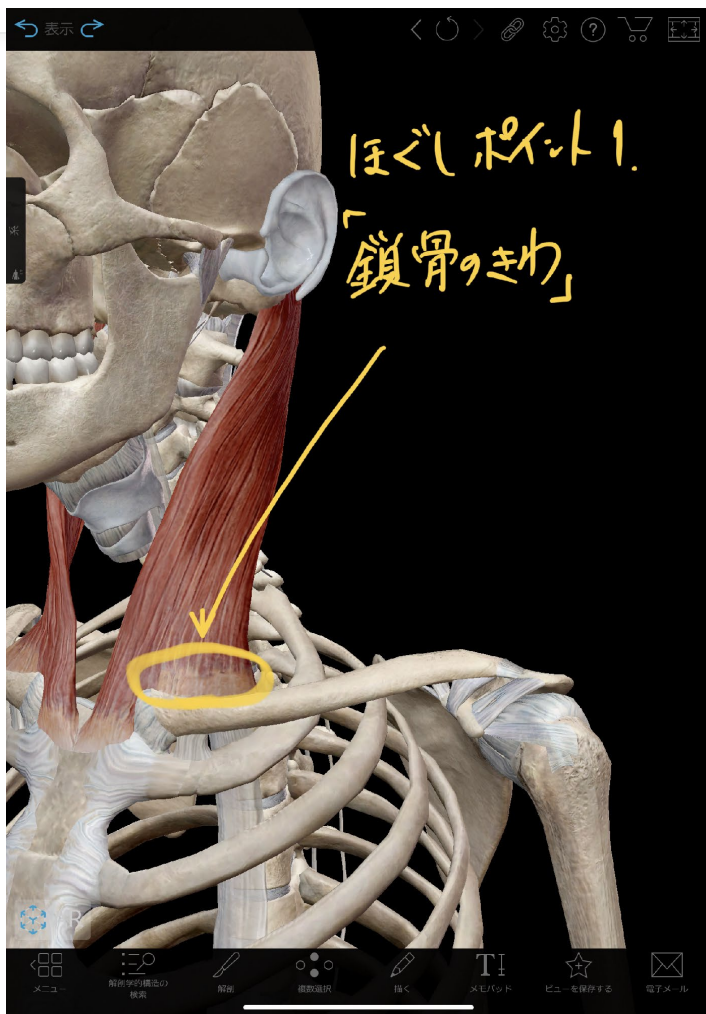
胸周りストレッチ



椅子に座って背もたれ横から持ちカラダを前に倒す

首回りの筋肉

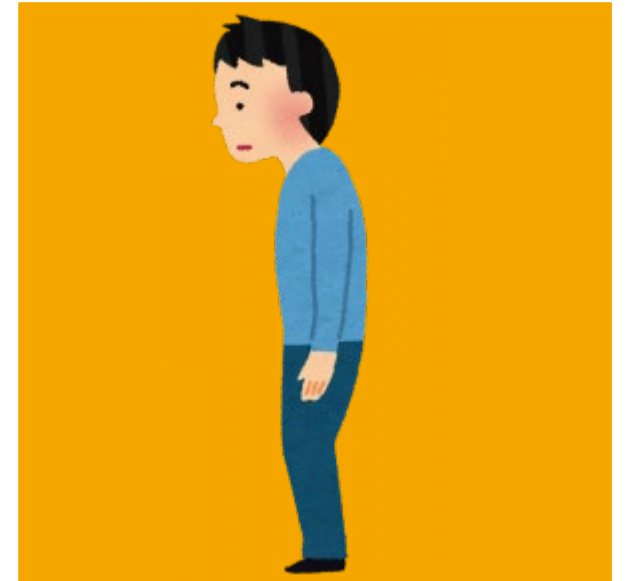
胸鎖乳突筋



首回りのストレッチ

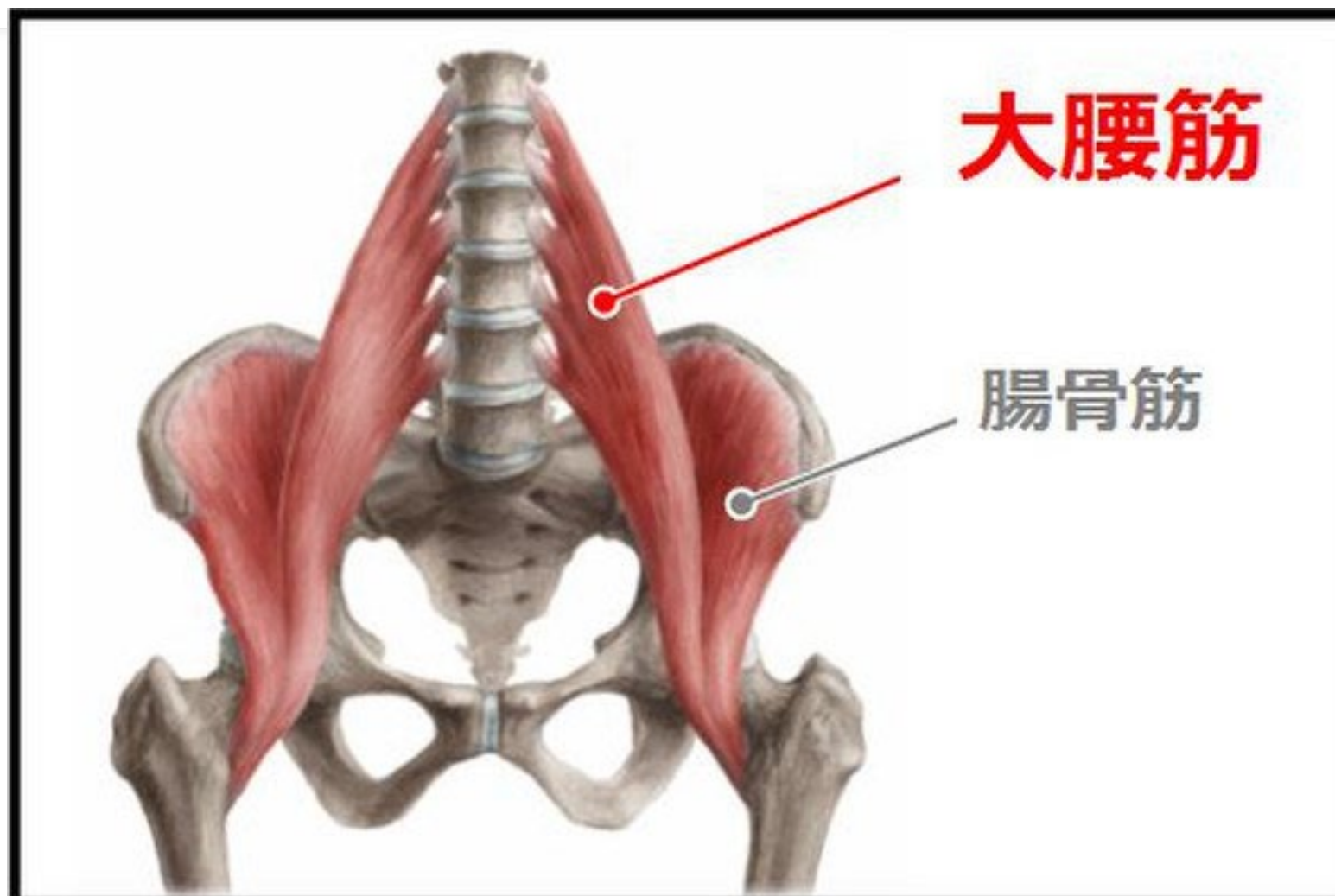


骨盤周りで大切な筋肉はどこでしょう？



上肢と下肢を繋ぐ大事な筋肉

大腰筋

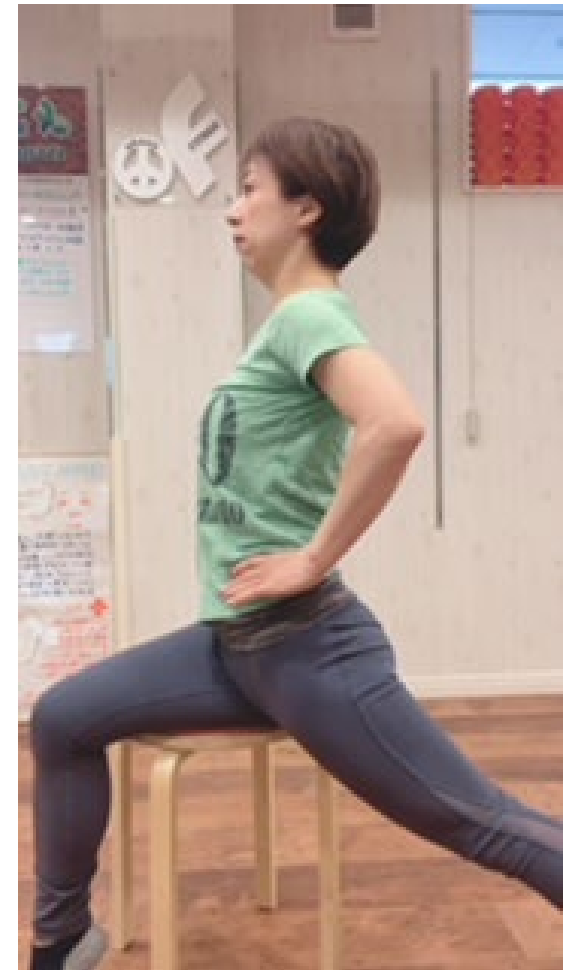


上肢と下肢を繋ぐ（大腰筋）のトレーニング・ストレッチ

トレーニング



ストレッチ



上肢と下肢を繋ぐ大事な筋肉

腰方形筋

腰方形筋

作用:

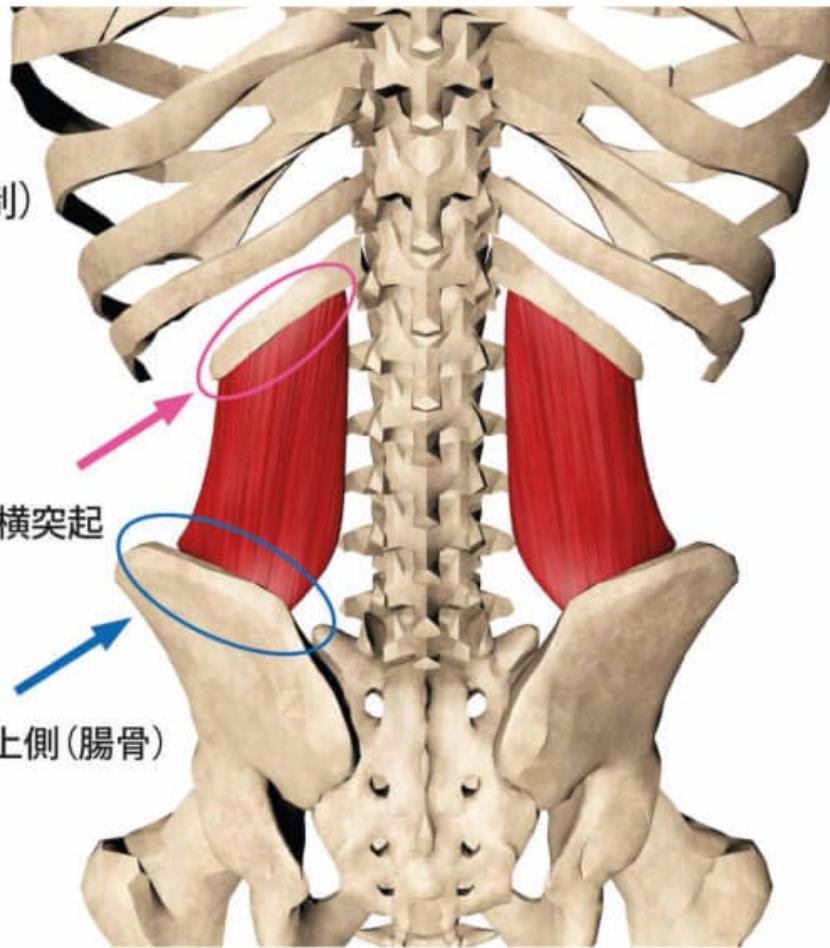
体幹部の側屈
体幹部の伸展
肋骨の引き下げ(下制)

停止:

肋骨12番
腰椎1-4盤の横突起

起始:

骨盤の上側(腸骨)



腰（腰方形筋）のトレーニング・ストレッチ

トレーニング
左右各10回

ストレッチ



大切

柔軟性・筋力

両方のバランスが最も重要

ご清聴
ありがとうございました





@087fitness