

川野由季の 健康コラム 4月号

健康運動指導士 **姿勢/骨盤の**
川野由季 **コンディショニング**

骨盤の重要性

骨盤は上半身と下半身をつなぐ『**体の土台**』であり、**正しい姿勢（S字カーブ）を保つための最も重要な骨格**です。

骨盤が立つと、腰痛・肩凝りの予防、内臓機能の安定、ぽっこりお腹の解消につながります。

骨盤と姿勢のポイント

骨盤が立つ状態とは、立位・座位ともに骨盤が前傾や後傾せず、水平で垂直に立っている状態。**耳、肩、骨盤が一直線になるのが目安**です。

坐骨を意識する習慣化が有効で、**日ごろから坐骨の骨の出っ張りを意識して、床（椅子）から垂直に上半身を立ち上げる感覚を意識**居ましょう！

おすすめエクササイズ



①膝上に足をかけ太ももを引き付ける

【お尻/太もも外側の筋肉】

股関節の柔軟性

〈3～5呼吸繰り返し〉

〈反対側も同様に〉



②左右交互に膝倒し

【骨盤周辺の筋肉】

骨盤の調整

〈左右交互に10回を3セット〉



③股関節を押し出すように立ち上がる

【股関節前の筋肉】

骨盤矯正

〈左右10回2セット〉