

11、背中を美しく

「若々しい背中を目指しましょう！」

背中は心の「顔」

我々人間は「脊椎動物」であり当然のことながら背骨があります。背骨は、身体の中心部に位置し、いくつもの骨が積み重なり、身体を支える重要な「柱」となっています。

背中筋肉が衰えると、上体が前かがみになり猫背になるなど身体全体が歪んでいきます。背骨付近の筋肉は、ただ単に動くだけではなく、固定して身体を支える。そして支えながら動くという重要な働きがあります。背中の筋力が衰えるということは、身体全体のバランスも悪くなり、体形も崩れてきます。そのような姿勢を取り続けることで、手足の動きも悪くなりやすく、結果として生活動作が狭まってきます。

したがって、日頃から身体の中「背中」を意識し刺激を与えるようにしていきましょう。

スッキリ綺麗な背中を目指せ！

自分自身の身体の後ろ「背中」の部分を見ることがなかなかできません。鏡を使わなければ見えない「背中」だからこそ、日ごろから意識をすることが大切です。

背筋を意識し、スッと伸ばすことで、呼吸もしやすくなるとともに身体が動かしやすくなります。一番は気分も良くなりリフレッシュしてきます。日頃から背中に気を配ることで、スッキリきれいな背中を目指し、男性なら「背中で語る！」。女性なら「背中美人！」を目指し、若々しく、そして颯爽とした生活を目指しましょう。

動かしてみよう！

- ① 背中の伸ばし
両手を頭の後ろで組み、しっかりと胸を張る。次に背中を丸めて身体を前屈させる。
- ② 背中捻り
右手を頭の後ろに置き、後方を振り向くとともに、左手で右膝外側を押す。反対側も行う。
- ③ 肘開き前屈
両手を腰の後ろで組み、背筋を伸ばす。次に前屈しながら両肘をたたむ様な感じ。
- ④ 両手で引き
背筋をしっかり伸ばして、胸の前で両手を組み、引き合います。
- ⑤ 肩甲骨引き寄せ
肘を直角に曲げ、肘を付けたまま手を開きます。

指導上のポイント

- 自然な呼吸を心がけましょう。
- 背中を意識しながら行います。
- 反動をつけないように行いましょう。
- こんな背中になりたいな！というイメージを持ちましょう！

① 背中伸ばし

へソを見るように、
背中を丸めます

横の姿勢

しっかり
胸を張りま
しょう！



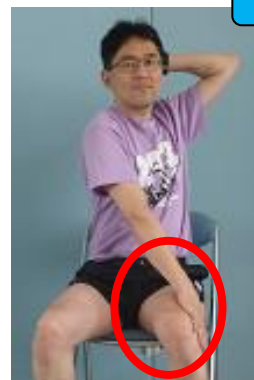
② 背中捻り

背筋を伸ば
します！

横の姿勢



しっかり振り向
きます！



③ 肘開き前屈

背筋を伸ば
します！

横の姿勢



前屈しながら肘下方に
下げるようにします！



指導のポイント！

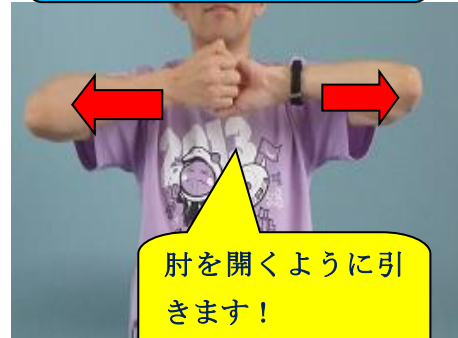
- 自然な呼吸を心がけましょう。
- 背中を意識しながら行います。
- 反動をつけないように行いましょう。
- こんな背中になりたいな！というイメージを持ちましょう！

④ 両手で引き

背筋を伸ばし、手を組みます！

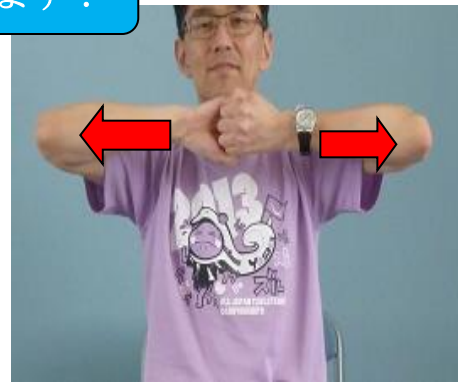


拡大写真



肘を開くように引きます！

手を組み換えます！



⑤ 肩甲骨引き寄せ

肘を直角に曲げ、体側に付けます！



ポイント！
背中を意識し、肩甲骨を引き寄せる！



肘を体側から話さないようにしながら、手を後方に広げます！

若々しい
背中を目指しましょう！