

# 丸まり姿勢

無料版

## 改善アプローチ

骨盤周りの筋肉が背骨の丸まりを作っている！！



ためになる豆知識と動画で運動を紹介

運動嫌いでも家でスマホを見ながら

『簡単』で出来るから安心！！

# もくじ

1. 良い姿勢とは・・・ [ページに移動](#)
2. 姿勢が悪いことでの弊害・・・ [ページに移動](#)
3. 丸まり姿勢になる原因・・・ [ページに移動](#)
4. 大殿筋に対してのアプローチ・・・ [ページに移動](#)
5. ハムストリングに対してのアプローチ・・・ [ページに移動](#)
6. 腹直筋に対してのアプローチ・・・ [ページに移動](#)
7. おまけアプローチ・・・ [ページに移動](#)
8. ご案内・・・ [ページに移動](#)

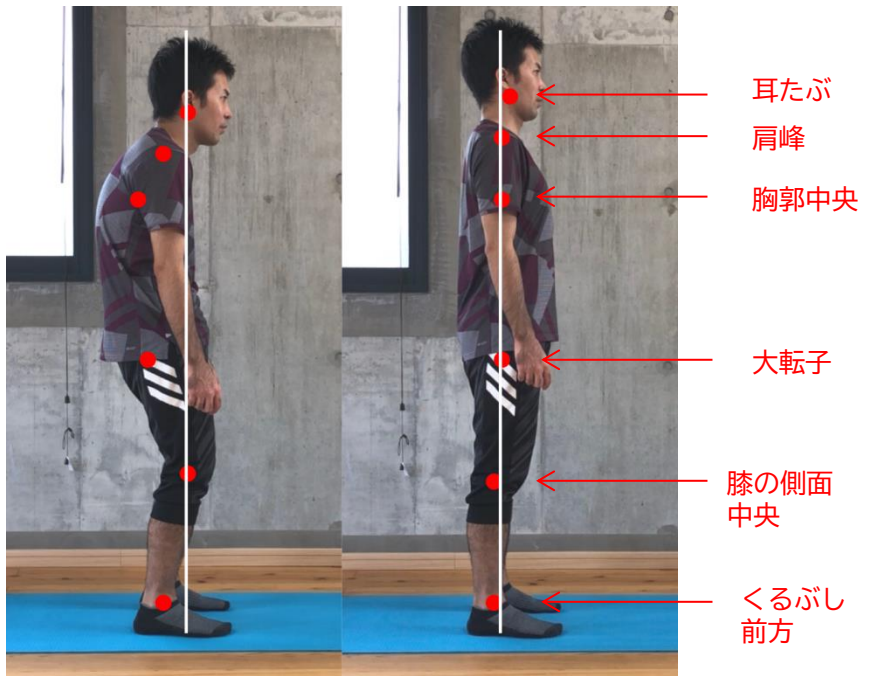
[ページに移動](#)

←こちらをタップまたはクリックすると自動的にタイトルにあるページにジャンプします。また、それぞれのページの右下に **戻る** があるので、ここをタップすると「もくじ」に戻ります。

※移動出来ない場合はそのままスクロールして閲覧下さい。

# 1. 良い姿勢とは？

ご自身の姿勢を横から見た際に、良い姿勢は上から、耳たぶ、肩（肩峰）、胸郭の中央、大転子、膝の側面中央、くるぶし前方が垂線上で並んでいる方が望ましいとされています。



※今はスマホのアプリにも罫線を入れて写真を写せたりも出来ます。『姿勢CHEKER-S』というアプリは簡潔で使いやすいです。上記の写真のように、ポイントに点を付けてアプリが勝手に評価もしてくれます。

## 2. 姿勢が悪いことでの弊害

丸まり姿勢になることで・・・

1. 肩こりになりやすい
2. 頭痛を起こしたりする
3. 呼吸が浅くなる
4. バストが下がる
5. 脳への酸素運搬が減る（集中力低下）
6. 目覚めが悪い・疲れが取りにくい
7. 椎間板や靭帯へのストレス増（ヘルニア発症のリスクが上がる）
8. 腰痛になるリスクが上がる
9. 下腹に脂肪が付きやすい
10. お尻がたるみ易い
11. 内臓へのストレス増（便秘になるリスク増）
12. 重力に耐えて姿勢を支える筋肉の筋持久力の低下や柔軟性低下が起きる（さらに姿勢が丸まりやすくなる）

丸まり姿勢になるだけでさまざまな身体の問題が起きやすくなります。

### 3. 丸まり姿勢になる原因

#### 【原因】

1. 大殿筋が硬い
2. ハムストリングが硬い
3. 腹直筋が硬い

※上記の筋肉は『骨盤後傾』に関わる筋肉です。

通常、背骨はS字をしています。しかし、骨盤後傾すると骨盤の上にある背骨は重心が後ろに行き過ぎないように、背骨の丸みを強くして（背骨がC字になる）、バランスを保ちます。

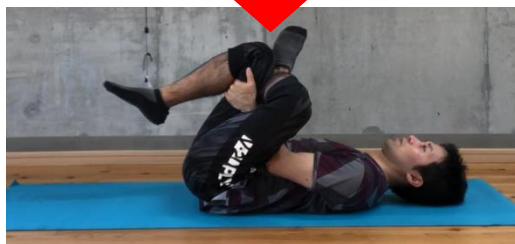


## 4. 大殿筋に 対してのアプローチ

### 【豆知識】

大殿筋はお尻の中でも一番大きな筋肉です。この筋肉が硬くなると、骨盤後傾を助長することで見た目でお尻がたるんで見えます。

美尻の為にお尻の筋肉をよく鍛える人はケアもお忘れなく。



### 【解説】

左足首を右膝に掛け、右太ももを抱え、自身に脚を引き付けます。そうすると足首を掛けた側のお尻が伸びているのを感じると思います。

動画はこちらを  
タップ

戻る

# 5. ハムストリングに対してのアプローチ

## 【豆知識】

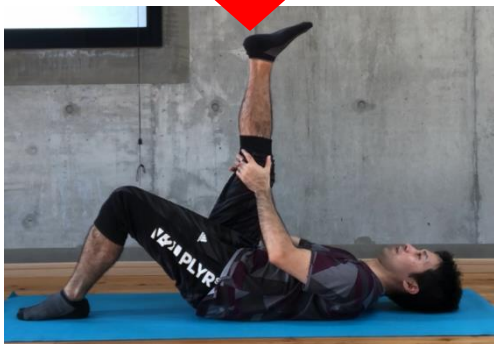
ももの裏にある筋肉で、ハムストリングが硬くなると、立っ  
ていても膝が常に曲がった状態  
になったりもします。さらにO  
脚やX脚にもハムストリングの  
硬さは関係してます。



## 【解説】

両手で膝の裏、余裕があればふくらはぎ付近を抱え、  
脚を引き寄せます。膝は軽く  
曲がっていても十分スト  
レッチはかかります。

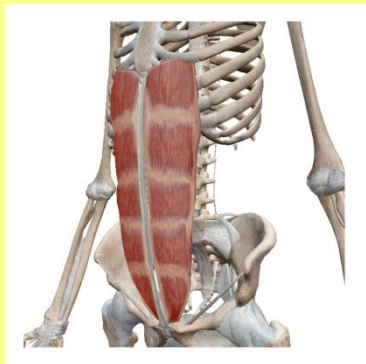
ふくらはぎの伸び感が強  
い場合は膝付近のハムスト  
リングが硬い可能性があります。



動画はこちらを  
タップ

戻る

## 6. 腹直筋に 対してのアプローチ



腹直筋の中でも骨盤に近い下腹部が骨盤後傾に関わっています。なので、下腹を落としたいからといって下腹部ばかり鍛えると、もともと硬い人は姿勢がより悪くなるので、鍛える際はしっかりケアを必ず行いましょう。



### 【解説】

うつ伏せになったら、手のひらは胸付近にセットしましょう。そこから肘を伸ばして上半身を持ち上げます。この時に視線は前を向きましょう。

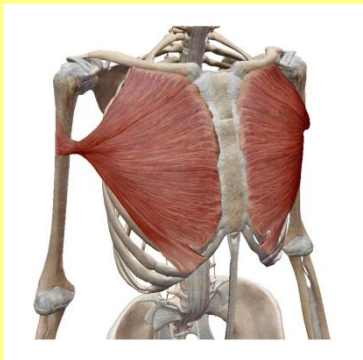
手のひらが肩よりも前にセットしてしか上半身を反らせない場合は腹直筋が硬いです。

動画はこちらを  
タップ

戻る



# 7. 【おまけ】 まき肩改善アプローチ



## 【豆知識】

大胸筋が硬くなるとまき肩の原因になる筋肉の一つです。また硬いと猫背の原因にもなる代表的な筋肉でもあります。

筋肉自体が大きいので、1種類のストレッチで満遍なく伸ばすのが難しいのも特徴です。



## 【解説】

手を下にして伸ばすと大胸筋の中でも上部付近（鎖骨付近）の大胸筋がより伸ばされます。自身のみぞおちを意識して背筋を伸ばしてあげると大胸筋は伸びやすいです。

動画はこちらを  
タップ

戻る

## 8. 丸まり姿勢改善アプローチ 完全版のご案内

『完全版BOOK』では無料版の内容にプラスして、さらに10種類のアプローチを動画付きで収録してます。

その中では骨盤付近の筋肉へのアプローチだけでなく、『まき肩』『猫背』の改善アプローチも収録中！

さらにご自身の姿勢を整えるのに役立つこと  
**間違いなし！！！！**



**完全版**  
**丸まり姿勢**  
**改善アプローチ**  
**電子BOOK**  
**販売中**

←画像をタップすると  
購入サイトに移動します！！

金額：**1,500円**（税込）

戻る

# プロフィールとお礼の挨拶



## 【プロフィール】

名前: 島袋 一馬

Shimabukuro Kazuma

2010年に体育大学を卒業後、福祉施設で介護予防運動指導を担当、その後県外のスポーツクラブに就職した後に、沖縄県で腰痛や肩こりなど身体の不調を専門にしたパーソナルトレーナーとして活動しています(運動指導歴11年)

## 【お礼のあいさつ】

今回、「丸まり姿勢改善アプローチ[無料版]」にご興味を持ち、そして手に取って頂きありがとうございます。

いかがだったでしょうか？

是非、ご自身の姿勢改善の取り組みの参考にしてください。



姿勢改善や腰痛や肩こりなどの不調がある方は沖縄県で出張パーソナルを行っていますので、お近くにお住いの方は是非気軽にご相談下さい。

**👉画像をタップすると  
ホームページに移動します。**

# その他サービスのご案内

## 1.公式LINEでは週1で健康コラム配信中



毎週月曜日にお昼12時から健康コラムを配信してます！

健康に関する正しい情報を分かりやすく文章または動画を使って紹介

【内容】

- ・運動に関すること
  - ・疾患に関すること
  - ・食事に関すること
- など…

👉画像をタップすると公式ラインに登録画面に移動します。

## 2.運動ツールのネット販売



オンラインショップも開設してます！！

ご興味がある方は画像をタップすると運動ツール「モビバン」の紹介動画に移動します。