

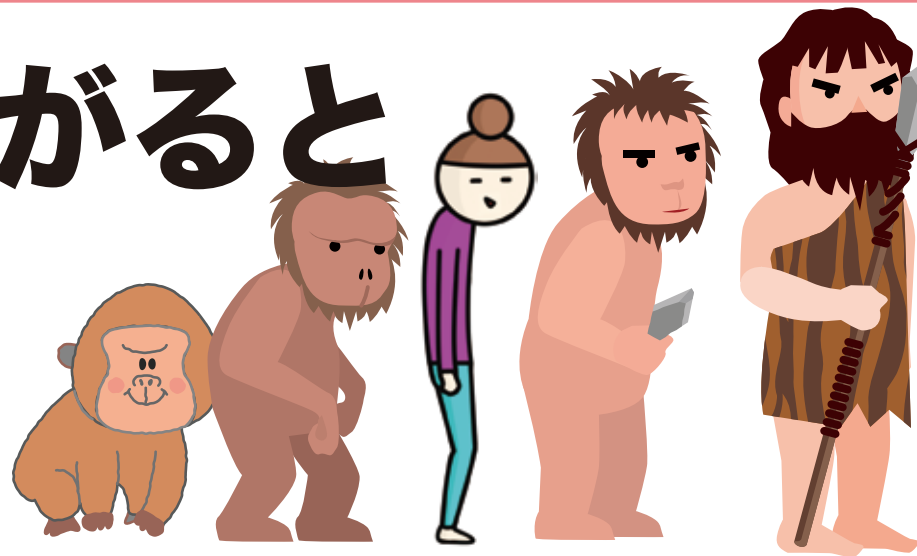
体の中心「背骨」まがると 大変！



ISAO YONEDA GYMNASTICS CLUB LETTER

03

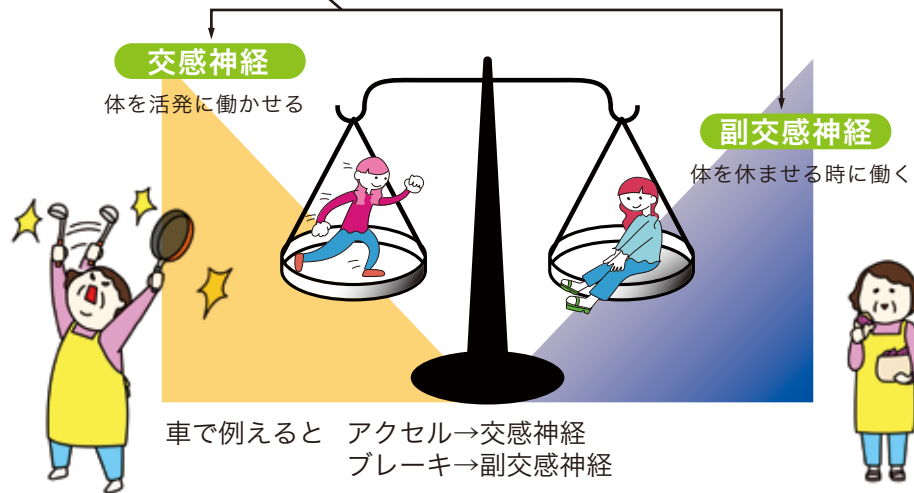
背骨編



背骨の大事な役割とは

- ① 体を支えること(支持)
- ② 体を動かすこと(運動)
- ③ **神経**の保護すること

脳脊髄神経(動物神経)・・・自分の意思でコントロール
自律神経(植物神経)・・・自分の意思とは無関係(無意識)

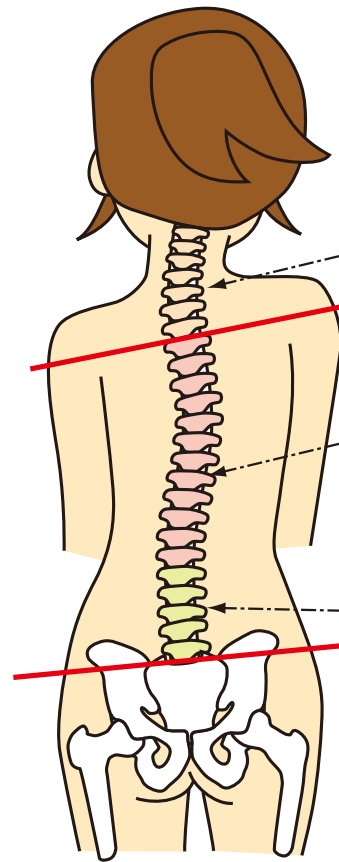


お互いがうまく働いて体のバランスをとっている

背骨が歪むと... 自律神経のバランスも崩れやすくなり、こんな症状が出ることも

体のだるさ、疲労感、耳鳴り、めまい、吐き気、不眠、内臓等への障害など

背骨の歪みは、体のバランスを崩す原因に！ バランスが崩れるとどうなる!?



頸椎 7コ

首の骨。自在に動く骨で回すことも出来背骨の中で一番可動域が広い！！
ストレートネック 別名「スマホ首」など頸椎に歪みが出ると
 ▶ **頭痛や肩こりの原因に。**

胸椎 17コ

胸の骨。肋骨につながっていて、心臓や肺を守る。**自律神経**との関わりが深い。
 この骨に歪みが出ると
 ▶ **背中痛み・内臓や心の不調の原因に。**

腰椎 5コ

腰の骨。上半身を支えるための縁の下の力持ち。
 この骨に歪みが出ると
 ▶ **ヘルニアなどの原因に。**



背骨は連動して動いているのでどこかに歪みが出るとバランスをとるため他の場所も歪んでいきます。もちろん骨盤とも繋がっているので

骨盤の歪みで背骨も歪みます。◀逆もあります▶ CLUB LETTER 01 骨盤編 をご参照ください

そして体を支える土台=**足裏**がしっかりしていないと体が歪む原因になります。

CLUB LETTER 02 足裏編 をご参照ください

体は全てつながっていてひとつ歪むと全てのバランスが崩れる可能性が！



LET'S STRETCH

背骨を整えて体をスッキリしよう!

ストレッチで健康的な姿勢を維持して軽やかな体に!!

※気持ちいいと思えることが大切です。無理のない範囲で実施して下さい。



パソコン・スマホの長時間使用
背もたれに寄りかかって座る
ヒールのある靴を頻繁に履く
片足重心で立つ
カバンをいつも同じ側(肩)で持つ
運動不足



こんな人必見
普段の姿勢を見直そう!!

ストレッチ

3分程度同じポーズを行います。リラックスして実施してください。
腹式呼吸を意識しましょう。

01 ちょうちょ

足裏を合わせて股関節を開きます。体の力を抜いて前に倒れましょう。
体操教室でも子どもたちと実施しています。



02 体のねじり

Aの姿勢からBの姿勢へ
Bが辛い場合はAの姿勢でOKです。
終了したらCの姿勢で<1分>Keep!



03 スフィンクス

肩の下に肘をついて足は腰の幅に開きます。
息を吐いて背中と腰をリラックスさせて下さい。
伸びる意識で行って下さい。
Aで余裕のある人はBの姿勢へ。



04 胸の柔軟

仰向けに寝て足とお尻を持ち上げます。足を頭の上まで持っていきましょう。手は伸ばして肩の力は抜いて下さい。
※痛みがある場合は無理をしないようにしましょう。体操教室で子どもたちと実施しています。



ストレッチポール

頭・背中・腰の3点をのせて寝ましょう。
足は腰幅より広くして膝を立てて下さい。

基本姿勢からスタートします。

基本姿勢



腰が浮かないように。
浮く場合は頭の下にタオルなどを置きましょう。手のひらは上向きです。
深呼吸を忘れずに。

①



手を下→上→横の順に大きく動かします。
肩甲骨から動かすイメージで行って下さい。

【1往復×10回程度】

②



力を抜いて左足を遠くに伸ばし、右手は弧を描くように床をすべらせて肩の高さまで上げてその姿勢をキープします。逆側も行います。

【30秒~60秒】

③



横向きにしたポールに背中をのせて仰向きになります。膝は立てて肩幅くらいに開きましょう。両手を頭の後ろで組んで頭を床から浮かせます。膝を曲げたり伸ばしたりしながらポールを転がして背中をほぐします。

【10回程度】

オンライン講座も
見てね YouTube

トレーニング動画は Youtube にアップ予定。
より詳しくご覧になりたい方は
カートチャンネルへ GO!



【お申し込みは】 <24時間受付> (ホームページへ)

ホームページまたは携帯電話から
申込みフォームよりご送信ください



【横浜教室】 横浜市港南区下永谷6-1-1(般若寺橋バス停前)
TEL 045-443-5787 FAX 045-443-5884

【みなとみらい教室】 横浜市西区みなとみらい4-6-5リーフみなとみらい3階
TEL 045-228-9296 FAX 045-306-5383

【江古田教室】 東京都練馬区豊玉北1-12-3
聖書キリスト教会内4階 こども広場
TEL 03-6914-6727 FAX 03-6914-6728

【金沢八景教室】 横浜市金沢区瀬戸17-15
TEL 045-353-9858 FAX 045-353-9859

HP

www.cartwheel.jp