

## 姿勢体操「しせいファイブ」 別紙 姿勢に関する5種の体操

### 1.木のポーズ

- ・水泳のストリームラインを作る：腕は頭の後ろ 肘を伸ばす
- ・ドローイン（腹部引き込み 後述）を行い、腰椎過前弯を抑制する

#### 期待される効果

- ・姿勢保持機能の強化

姿勢を保持するには一定時間持続できる筋力が必要となります。10秒から始めて徐々に時間を延長。

肩関節の柔軟性が悪いと、上肢を拳上する際に腰を反らせる代償動作が行われます。正しいストリームラインを作ることで、肩の柔軟性、体幹の剛性、下肢の筋力、足趾の把持力などの能力向上が期待されます。

- ・平衡性能力の向上：片脚で立つには重心位置の自己認識と修正能力が必要となります。

### 2.ねこ体操

- ・後ろに組んだ腕とあごを拳上する
- ・肩甲骨を寄せて行う

#### 期待される効果

・円背修正：肩甲骨を寄せることで胸が張られる状態をつくります。背中が丸くなる要因として大胸筋など前方筋群の短縮や後方筋群の委縮等がありますが、このポーズで両者を予防します。

### 3.パタパタ体操（肩甲骨の複合運動）

- ・肘を肩と同じ高さにする
- ・手の平を外方に向け肩甲骨を寄せる
- ・肩甲骨を寄せたポジションを維持したまま腕をあげる → 元に戻る を繰り返す

#### 期待される効果

- ・肩甲骨周辺筋群への刺激増強。円背予防、左右差解消。

### 4.たいかん体操 ドローイン（腹部引き込み）状態で行う

- ・手幅は肩幅とする
- ・頭部から足部まで一直線の姿勢を保持する
- ・バリエーションとして片脚をあげる、対側の上半身をあげる（その場合も体幹をひねらず姿勢保持）

#### 期待される効果

- ・体幹（特に腹側）の筋力強化

### 5.横向きたいかん ドローイン状態で行う

- ・片腕で身体を支え、頭部から足部まで一直線に姿勢を保持する
- ・バリエーションとして片脚をあげる、あげた脚を前後に動かす

#### 期待される効果

- ・体幹（特に下側）、股関節外転筋力の強化。 動的筋力改善

レベル3では体幹を固定した状態で脚を自由に動かす動作を行う。脚の動きに伴って体幹が動揺しないように行うことが重要。