

第10回ごとう整骨院ウォーキング大会

楽しく・楽に歩く

～背中で歩こう！～

平成28年11月19日(土)

# 1. 骨盤を起こす（前傾させる）

- 股関節が動きやすくなる
- 姿勢が良くなり背中に適度なハリ
- 肩関節も動きやすくなる

⇒ 肩関節と股関節が連動し体が動きやすくなる

- お尻、もも裏の筋肉が使いやすくなり腰の上下動が減る

⇒ 膝・脚にかかる負担が減少

## 2.背中を上手に使う ～背筋の重要性①～

広背筋とは:上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉である。背中をわき腹から背中の真ん中まで包み込んでいる。(骨盤の後ろ側から始まり、両わきの付け根部分に付いている。)

骨格筋の中で一番大きな筋肉でダイエット目的で鍛える対象としておすすめ。

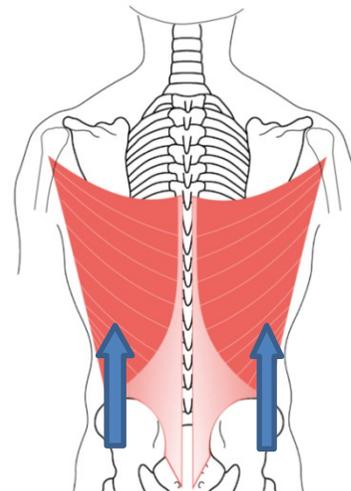
基礎代謝量も動いた際のエネルギー消費量も多く、鍛えることで基礎代謝アップに効果的。

## ～広背筋の重要性②～

水泳選手などでよくみられる逆三角形の体型は広背筋が発達しているためである。

働きとして・・・何かの重量物を引っ張る時や上半身を前後、横に倒したり、回したりする時に作用する。

広背筋が機能すると  
骨盤が引き上げられる



広背筋  
(こうはいきん)



背筋が伸びた良い姿勢になり、股関節の可動性が高まる

# 広背筋の鍛え方①

- 1、まず脚を肩幅に開き、背筋を伸ばして立つ。
- 2、その姿勢から腰の反りを意識しながらお尻を突き出すように股関節から前傾していく。  
この時、視線は前を向く。この時点ではまだ膝は伸ばしたままにする。前傾していくと骨盤の反りが維持できなくなり、腰が丸まってしまうギリギリの姿勢を見つける。  
この時点でももの裏からお尻、腰から背中にかけて強いハリを感じる
- 3、その姿勢を確認できたら、1番ハリを感じる所から膝を少し曲げ前傾していく。(痛くなる所まで)



## 広背筋の鍛え方②

4、そこからぶら下がっていた両腕を内側にひねり、小指を上にして耳の高さくらいに挙げていく。(息を吐きながら)すると、またもも裏からお尻、腰から背中にかけてのハリを感じる⇒伸びて痛いくらい

5、腕を上げ下げし、ハリを感じながらそこでも頭を上げ、顔は前を向くことを意識する。

※最初の立つポジションでしっかりと腰を反り、その状態をキープして股関節から前傾していかないと背中にハリを感じられないので注意して行う。

体の硬さは個人差があるので正しい姿勢でできれば広背筋に刺激がいくはずです。

### 3. 体の仕組みを知る ～欧米人と日本人の骨格の違い～

欧米人：骨盤-前傾(ヒップアップ)、腸腰筋(腰の中にある筋肉)が発達、お尻とももの裏の筋肉をよく使う、姿勢良い、走行時に腰の位置が上下しない

日本人：骨盤-後傾(ヒップダウン)、猫背気味、ももの前の筋肉よく使う、膝・腰に負担有り、姿勢悪い、走行時に腰の位置が上下する

## 4. 背中で歩く ～広背筋を意識する①～

まず、広背筋の意識の仕方として、、、

1、脚を肩幅に開いて背筋をピンっとして立つ。この時、骨盤を起こすようにする。

2、次に肩甲骨を意識して上げ、同側の骨盤を引っ張り上げる。

⇒肩甲骨(背中)から股関節を引っ張るようなイメージで行なう。

3、同時に、股関節周囲の筋肉を緩める。上手に出来ると脚が自然と前方に振り出されます。

\* 膝と足首は曲げないようにして下さい。

\* 骨盤を起こす→立てる(おへそを上に向けるイメージ)

## ～広背筋を意識する～②

次に実際に歩いてみましょう。

前のページで行った方法で広背筋を意識できたと思うので、そのままどちらかの肩甲骨を上げて脚を前に出しましょう。→この時も膝は曲げない

骨盤を起こすことを意識し、股関節を上げることができたら大腿骨(ももの骨)の構造上、脚が勝手に前にいくのであとは、左右交互に肩甲骨を上げ、脚を前に出すだけです。(最初は歩幅は小さく)

あら簡単。なんとスムーズに脚が動くことでしょう。

以上のことを実践して、背中で歩いてみましょう！