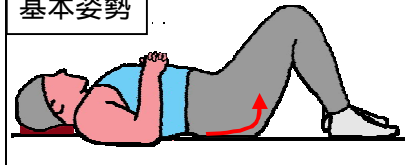
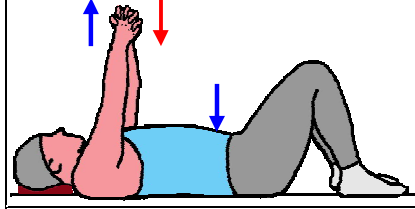
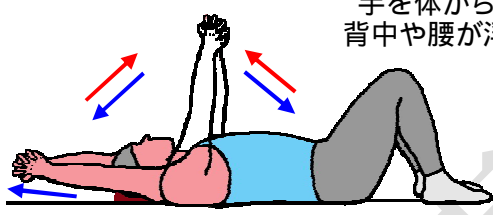
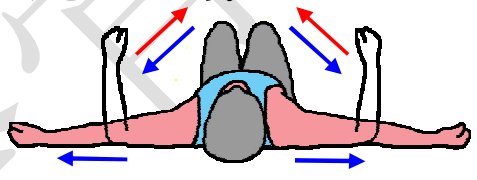
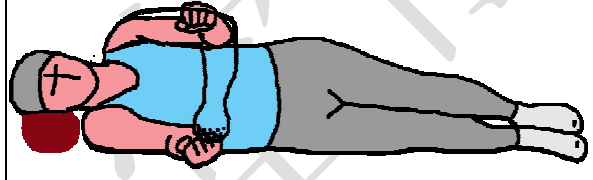


頸・肩・背中部を動かしてみよう

初級編

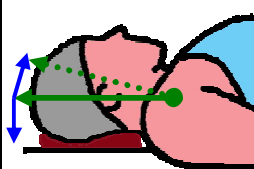
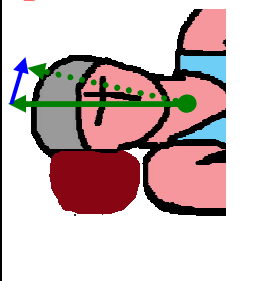
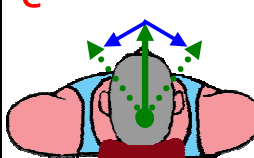
まずは、横になって行います。こうすれば、姿勢を気にせずに重力による影響も減らすことができます。また、各部の動きと力の入っている筋肉を意識しやすいので、まずは挑戦して下さい。

腕・肩・背部の連携運動

<p>基本姿勢</p> 	<p>低いまくらをして、上を向いて横になります。両膝を立て、両手をおなかの上で組みます。おしりを少し浮かし、足元の方に離して降ろします。おへそが顔の方を向くようにイメージしてお腹を軽く引っ込めるようにして行なうと良いでしょう。(腰の負担を軽減できます)</p>
	<p>両手を組んだまま、前方に腕を伸ばします。肘は、可能な範囲できちんと伸ばしておきましょう。軽くおなかを引っ込めるイメージでゆっくり息を吐きながら、両手を組んだまま、手を体から遠ざけるイメージで垂直に持ち上げ、6~7秒静止し、ゆっくり力を抜いて元の位置に戻ります。力が入る筋肉と肩甲骨の動きを意識しながら行いましょう。</p>
 <p>手を体から遠ざけるイメージで行ないます。背中や腰が浮かないように注意しましょう。</p> <p>ゆっくり息を吐きながら、腕を頭の方に肘を曲げずに重力に任せて倒して行きます。肘が曲がらない範囲で6~7秒静止します。上げた状態で息を吸い、息を吐きながら元の位置にゆっくり戻ります。ゆっくり息を吐きながら、膝の方向にも同様に行ないます。</p>	 <p>前方に腕を伸ばした状態から、息を吐きながら重力に任せて、横に腕を広げて行きます。足寄り頭寄りなど様々な位置に開いて見ましょう。辛ければ肘を直角に曲げ、手先を垂直に立てて行なっても良いでしょう。(6~7秒静止) 開いた状態で息を吸い、息を吐きながら元の位置にゆっくり戻ります。</p> <p>腕の重さを支えている筋肉や引っ張られる筋肉、肩甲骨の動きなどを意識しながら行ないましょう。</p>
 <p>手を持ち上げは、体を後ろに倒さずにできる範囲とし、6~7秒静止します。ゆっくり力を抜いて元の位置に戻ります。力が入る筋肉と肩甲骨の動きを意識しながら行いましょう。</p>	<p>横向きに寝て背中を伸ばし(反ってはだめ)、上の腕の肘を90°に曲げて、手のひらをおなかにあてます。体を安定させる為に両膝を軽く曲げ、体の前に出すと良いでしょう。肘を90°に曲げて体側にあてたまま、ゆっくり息を吐きながら、体を後ろに倒すことなく手を持ち上げます。ゆっくり力を抜いて元の位置に戻ります。力が入る筋肉と肩甲骨の動きを意識しながら行いましょう。</p>

つぎに、手におもりを持って行ないます。重さは、軽いものから始め、自分の許容範囲を確かめながら、徐々に重くしていきましょう。常に自分の発揮できる力の7~8割の重さで十分です。回数をこなすことよりも、腕・肩甲骨・背部の連携した動きと力が入る筋肉を意識することを忘れずに、丁寧に行ってください。

頸・背部の連携運動

	<p>A 基本姿勢で頭の延長上に頭頂を引き上げるイメージを持ちます。力は必要ありません。ゆっくり息を吐きながらあごを引いて頭を持ち上げ、6～7秒静止します。上げる高さは手のひらが入る程度で結構です。頸の前とおなかに力が入るのを感じ取りましょう。ゆっくり元の位置に戻ります。頭頂を先に降ろしあごが出ないように注意しましょう。</p> <p>ゆっくり息を吐きながら頭をまくらに押し付け、6～7秒静止し、ゆっくり力を抜いていきます。頸の後ろから背中まで力が入るのを感じ取りましょう。強さは、背中や腰が浮かない程度で結構です。</p>
	<p>B 横向きに寝て背中を伸ばし(反ってはだめ)、頭の延長上に頸を伸ばすイメージを持ちます。力は必要ありません。体を安定させる為に両膝を軽く曲げ、体の前に出すと良いでしょう。</p> <p>ゆっくり息を吐きながら、顔の向きを一定にして頭頂から頭を持ち上げ、6～7秒静止し、ゆっくり元の位置に戻ります。顔の向きが動く方向に動いたり、頭頂が先に降りたりしない様に注意しましょう。上げる高さは手のひらが入る程度で結構です。上になった側の頸と背中に力が入るのを感じ取りましょう。</p> <p>ゆっくり息を吐きながら頭をまくらに押し付け、6～7秒静止し、ゆっくり力を抜いていきます。下になった側の頸と背中に力が入るのを感じ取りましょう。強さは、肩が浮かない程度で結構です。向きを変えて反対もやりましょう。</p>
	<p>C 基本姿勢で頭の延長上に頭頂を引き上げるイメージを持ち、頭頂から背骨に一本の軸を感じます。力は必要ありません。</p> <p>ゆっくり息を吐きながら頭頂から背骨の軸を中心にして横を向いていき、6～7秒静止してから、ゆっくり元の位置に戻ります。軸が向いた側に傾かないように注意し、力が入る筋肉と引っ張られる筋肉を意識しましょう。</p>

まずは、必ずまくらをして行ないます。そして、まくらをしていればある程度は防げるのですが、あごを突き出して顔を持ち上げたり、動く方向に顔の向きを動かしたり、動く方向に頭を傾けたり、耳を肩に近づけるような動きは、頸の関節に圧迫性の負担をかけるので注意しましょう。(上級編を参照して下さい)

以上の注意を必ず守ったうえで、頸の動きと力が入る筋肉や引っ張られる筋肉を意識し感じ取ることに集中しましょう。

楽にできるようになったら、自分の手を使って抵抗を加えます。

Aでは、おでこに両手を乗せて押さえます。

Bでは、上側の側頭部に上になった方の手を乗せて押さえます。

Cでは、側頭部を両手で挟み、向こうとする側の手で抵抗します。

抵抗する力は、自分の発揮できる力の7～8割の強さで十分です。回数をこなすことよりも、先の注意を守り、正確な動きが出来ていることが重要です。

無理なく運動ができ、正確な動きと感覚がつかめたら、つぎのステップに進んで見ましょう。

お 願 い

運動は、正確な動きで、働いている筋肉を意識し、適正な負担をかけ、継続して行なうことで初めて効果が現れます。

最近では、ながら運動を勧める人もいますが、働いている筋肉を意識できなければ、「やらないよりはまし」という程度で、正確な動きと適正な負担を意識できなければ、「へたをすれば害」にもなりかねません。特に体力のない人にとっては危険ですので注意しましょう。