

実践! やってみよう 「美姿勢エクササイズ」

基礎編



① 上半身の左右の傾きを整える

効果がある筋肉部位
腹斜筋 脊柱起立筋

姿勢タイプ
上半身のゆがみ



1. 両足を肩幅に開いて立ち、フェイスタオルを肩幅で持つ。両腕をまっすぐ頭上に伸ばし、タオルはたるみがないようにピンと張る



2. 骨盤からは固定して、タオルの幅を変えず、頭は両腕の真ん中に置いたまま、口から息を吐きながら上体を真横にへ倒す。鼻から息を吸って元に戻る



3. 左右を変えて同様に行う

※苦手な方向を多めに行い、左右同じ角度でカラダを動かせるように。

② 肩の丸まりを改善する

効果がある筋肉部位
僧帽筋(肩甲骨の横にある筋肉)

姿勢タイプ
上半身が前のめり



1. 両足を肩幅に開いて立ち、フェイスタオルを肩幅で持つ。両腕をまっすぐ頭上に伸ばし、タオルはたるみがないようにピンと張る



2. 口から息を吐きながら肘を引いて、タオルが頭の後ろを通り肩に来るくらいまでゆっくり下ろしていく。鼻から息を吸いながら戻る

③ 上半身の左右のねじれを整える

効果がある筋肉部位
腹斜筋 脊柱起立筋

姿勢タイプ
上半身のねじれ



1. 両足を肩幅に開いて立ち、フェイスタオルを肩幅で持つ。両腕をまっすぐ頭上に伸ばし、タオルはたるみがないようにピンと張る



2. タオルと胸で作った四角形を変えないで、口から息を吐きながら真横に回す。鼻から息を吸いながら戻る



3. 左右を変えて同様に行う

※苦手な方向を多めに行い、左右同じ角度でカラダを動かせるように。

実践! やってみよう 「美姿勢エクササイズ」

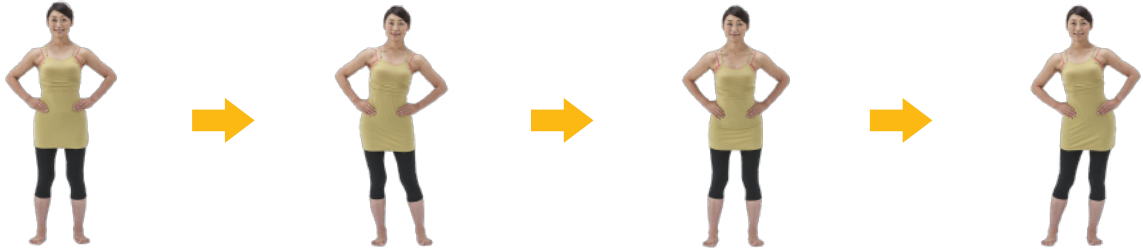
基礎編



① 骨盤の歪み(左右)を整える

効果がある筋肉部位
腹斜筋 脊柱起立筋

姿勢タイプ
上半身のゆがみ



1. 両足を肩幅に開いて立ち、両手で骨盤の横のどっばりを持つ。両足と頭の位置を変えないようにして、できるだけ大きな円を描くように骨盤をスムーズに回す

2. 骨盤を横に回す

3. 骨盤を後ろに回す

4. 骨盤を横に回す。同じ向きに5回ほど回したら、反対側も同様に行う。この間、呼吸は自然に続ける

② 下半身の左右のバランスを整える 1

効果がある筋肉部位
大腿四頭筋 内転筋

姿勢タイプ
下半身のバランス



1. 両足を大股1歩分広げ、左右のつま先を外側に向ける。膝が90度に曲がるまでしゃがみ、両手を膝に置く

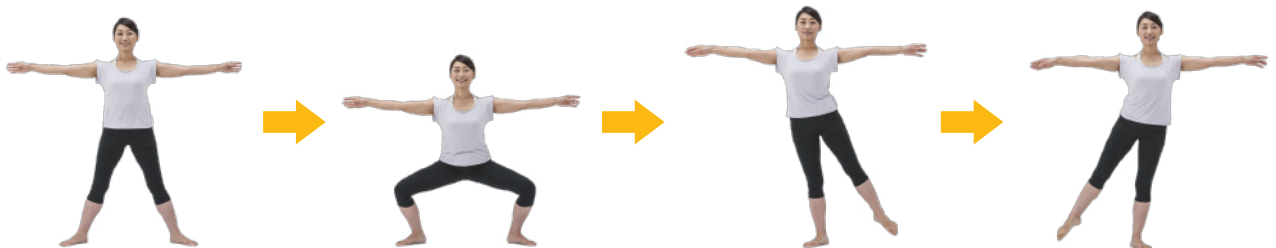
2. 口から息を吐きながら、上体のみをひねって片側の肩を内側へ入れる。鼻から息を吸いながら元に戻る

3. 左右を変えて同様に行う

③ 下半身の左右のバランスを整える 2

効果がある筋肉部位
大腿四頭筋 内転筋

姿勢タイプ
下半身のバランス



1. 両足を大股1歩分広げ、左右のつま先を外側に向ける。両腕を真横に広げて床と平行にする

2. 上体を床と垂直に保ち、膝が90度に曲がるまでしゃがむ

3. 膝を伸ばして立ち上がり、軸足から頭までが床と垂直になるまで片足立ちになる。2の姿勢に戻る

4. 左右を変えて同様に行う
※苦手な方向を多めに行い、左右同じ角度でカラダを動かせるように。

実践! やってみよう 「美姿勢エクササイズ」

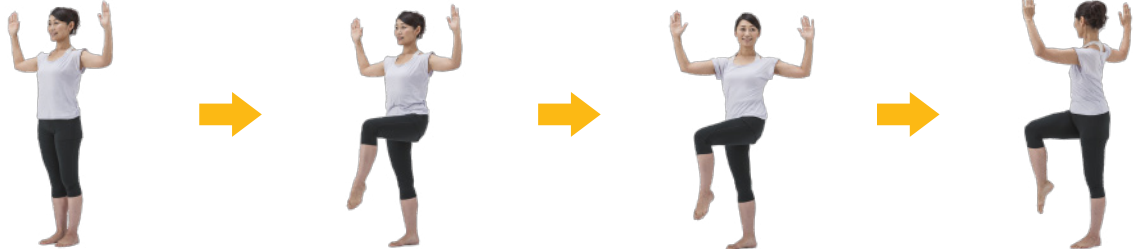
基礎編



④ 腰のねじれを整える

効果がある筋肉部位
脊柱起立筋 腸腰筋 腹斜筋

姿勢タイプ
下半身のゆがみ



1. 両足をこぶし1個分開いてまっすぐ立つ。肘を肩の真横に開いて90度曲げ、手のひらを正面に向ける
2. 太ももが床と平行になるまで片膝を上げる
3. 口から息を吐きながら、上げた膝の方へ上体をひねる。鼻から息を吸いながら戻る
4. 左右を変えて同様に行う
※苦手な方向を多めに行い、左右同じ角度でカラダを動かせるように。

⑤ 下半身の前後を整える

効果がある筋肉部位
ハムストリングス 大腿四頭筋

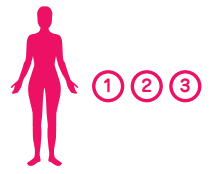
姿勢タイプ
下半身のゆがみ



1. 両足をこぶし1個分開いてまっすぐ立つ。両腕を耳の真横まで引き(できない人は引けるところまで)、頭上にまっすぐ伸ばす。手のひらは正面に向ける
2. 上体の姿勢を保ち、膝を曲げ、脚の付け根の股関節から上体を前に倒す
3. お尻を後ろに突き出した姿勢を保ったまま、膝だけまっすぐ伸ばす。息を吸いながら元に戻る

実践! やってみよう 「美姿勢エクササイズ」

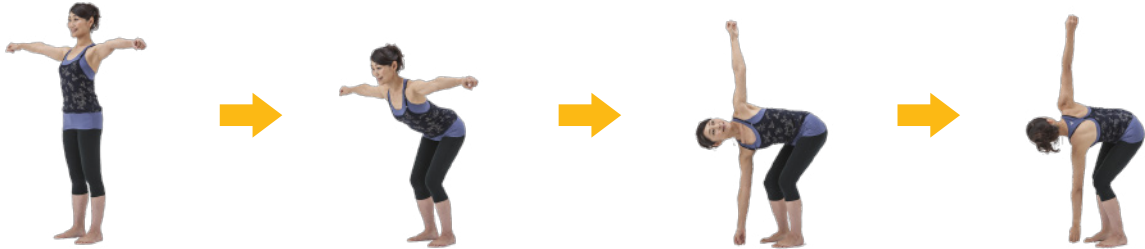
上級編



① 上半身のねじれを整える 1

効果がある筋肉部位
体幹 体全体の筋肉

姿勢タイプ
上半身のねじれ

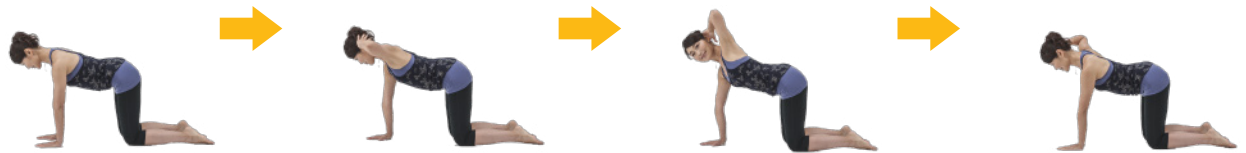


1. 両足をこぶし1個分ほど開いて立ち、両腕を真横に伸ばして床と平行に構える
2. 背すじを伸ばし、背骨のラインがまっすぐ立ったときと変わらないように気をつけ、脚の付け根の股関節から上体を前に倒す
3. みぞおちを中心として、両腕をプロペラのように回して、両腕を床と垂直にする。視線を上になった手に向ける。元に戻る
4. 反対側へも同じように回す

② 上半身のねじれを整える 2

効果がある筋肉部位
体幹 体全体の筋肉

姿勢タイプ
上半身のねじれ



1. 両手と両膝を床について四つん這いになる。手は肩、膝は脚の付け根の股関節の真下につける。背すじを伸ばし、背骨のラインがまっすぐ立ったときと変わらないように整える
2. その姿勢を保ったまま、片手を頭の後ろに添えて三角形を作る
3. 背骨を軸として、片腕で作った三角形をキープしたまま、口から息を吐きながら体幹をひねる。鼻から息を吸いながら元に戻る
4. 反対側も同様に行う

③ 上半身を水平に保つ

効果がある筋肉部位
体幹 体全体の筋肉

姿勢タイプ
上半身のねじれ



1. 両足をこぶし1個分ほど開いて立ち、片足を後ろに引き、まっすぐ伸ばしてつま先立ちになる。引いた足と同じ側の腕を肩の真上に上げ、手のひらからつま先まで一直線にする。反対の腕は体側に下げる
2. 腕を上げて耳の横につけた姿勢を保ち、伸ばした手から足先までの一直線が床と平行になるまで倒し、バランスを保つ。呼吸は止めない
3. 元に戻り反対側も同様に行う
4. 反対側も同様に行う