

## 正しい姿勢とアライメント

正しい姿勢とは

1. 力学的に安定であること
2. 生理学的に疲労しにくいこと
3. 医学的に健康であること
4. 心理学的に心地よいこと
5. 美的に美しいこと
6. 作業からみて効率がよいこと

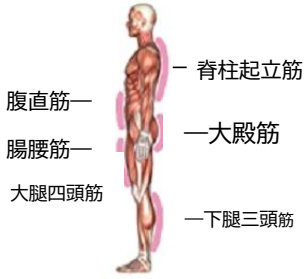
アライメントとは

骨格の配列、並びのこと。関節や人口関節の機能を充分発揮できるような位置関係のこと。

■人間はたくさんある関節や筋肉などの組織をバランスよく使うことが理想とされています。ところが、スポーツや日常生活で偏った動きが起これると、使いすぎたり全く使われない関節や筋肉などの組織が出てくることでアライメント不良となります。

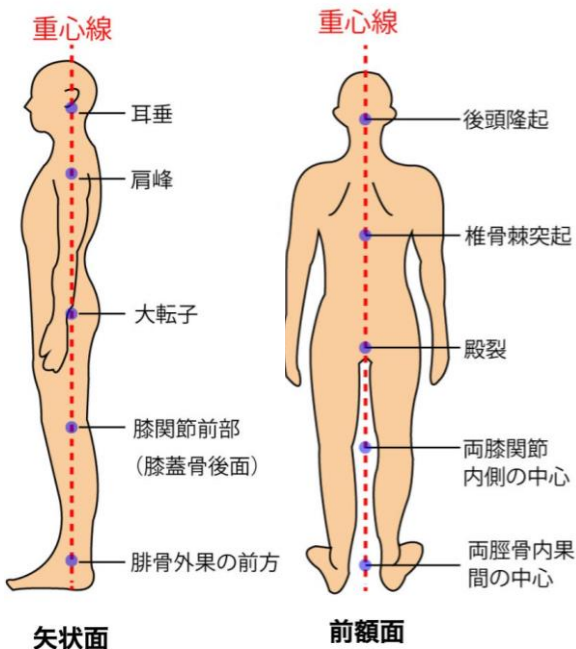
姿勢をよくするために、

首・肩周りの・股関節周りの  
ストレッチ、抗重力筋と言  
われる腹筋・大腿四頭筋・  
脊柱起立筋群・大殿筋・下  
腿三頭筋等の筋力をつける  
ことが大切です。



新百合ヶ丘総合病院医療コラムより

### 安静立位姿勢の重心線



3センチ前部を通ります。

■矢状面からみた理想的なアライメント

耳垂・肩峰・大転子・膝関節前部・外果の2/3  
■前額面からみた理想的なアライメント  
背面から見て、後頭隆起、椎骨棘突起、殿裂、  
両膝関節内側間の中心、両内果間の中心を通り  
ます。

安静静立位姿勢重力の影響が最小で姿勢を維持する筋活動や消費エネルギーが最小状態の立位の事における理想的なアライメントは、前額面(身体の正面、背面)、矢状面(身体の側面)、水平面から見て、それぞれがきれいに整列している状態です。

## 理想的なアライメント

### バックエクステンション (脊柱起立筋)

#### 効果

- 姿勢の改善 (猫背改善)
- 腰痛・肩こりの予防・改善
- 基礎代謝の向上

※腰を反らし過ぎる事で椎間板が押しつぶされ神経を圧迫する恐れがあります。  
正しいフォームで行う事を意識しましょう

【1】両手は胸の前でクロスし、息を吸いながら【2】ゆっくりと屈みます。★僧帽筋にも効かせたい場合は手を耳の横に添えます。

息を吐きながら腰を反らさない【1】の姿勢まで起こします。キツイと感じる場合はバーで支えましょう。

