ザ・スロー B-UP研修

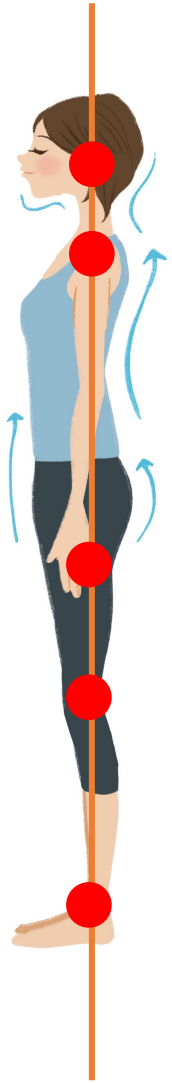
2022

一般社団法人
日本フィットネス イノベーション協会
Japan Fitness Innovation Association

骨格チェック

～ベーシック～

正しい姿勢とは？



<チェック項目>

⑤耳の穴(耳たぶ)

④肩(肩峰)

③大転子

②膝の真ん中

①外くるぶし1~2cm前

一直線

正しい姿勢の定義

①～⑤が一直線に揃うことで、
重力に対して筋肉に負担がかからず、
不調が出にくくなる。

なぜ？姿勢が崩れるの？ ※先天性骨格以上は除く

偏った日常生活姿勢や動作、スポーツ経験
運動不足、老化

●筋肉が→硬くなる・弱くなる・不活性
●筋肉が→短縮する（ショート）・伸長する（ロング）
●抗重力筋の低下（重力に負ける）
●正しい重心を理解していない（膝過伸展）
●口呼吸

※その他
身長の伸び>筋＆筋膜の伸び　※硬くて伸びない

骨格の歪み改善方法

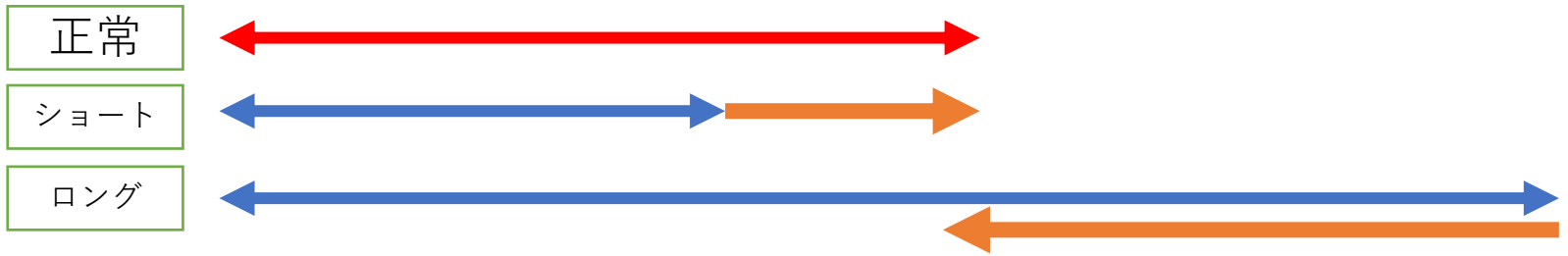
●筋肉が→硬くなる：ストレッチ・弱くなる：トレーニング・不活性：トレーニング

●筋肉が→短縮する（ショート）：ストレッチ・伸長する（ロング）：トレーニング

●抗重力筋の低下（重力に負ける）：トレーニング

●正しい重心を理解していない（膝過伸展）：意識を変える

●口呼吸：鼻呼吸



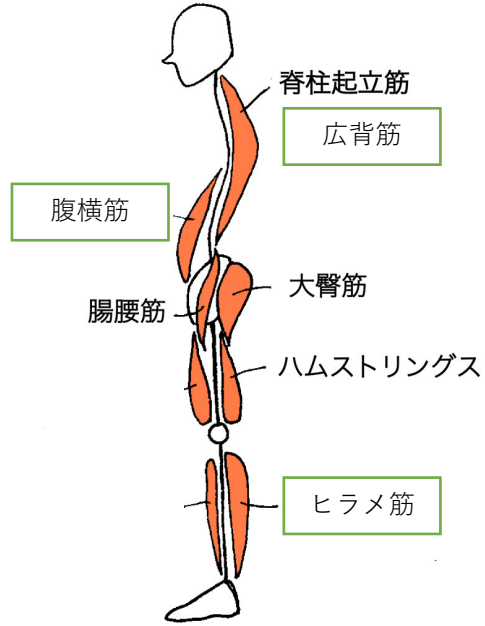
解説：抗重力筋

抗重力筋とは、地球の重力に対して立位や座位などの姿勢を保持する筋肉のことを言います。この抗重力筋は、運動など体を動かしているときに働く訳ではなく、無意識に姿勢を保持しているときに働いている筋肉です。つまり、重力と抗重力筋とが均等に釣り合っていることを意味します。
日常生活で常に働いている部位ですがこの筋肉が衰えてしまうと重力に対して正しく姿勢を保持することが難しくなります。

抗重力筋

⑴**背中：**脊柱起立筋、広背筋
⑵**腹筋：**腹横筋、腸腰筋
⑶**お尻：**大臀筋
⑷**太もも裏：**ハムストリングス
⑸**ふくらはぎ：**ヒラメ筋

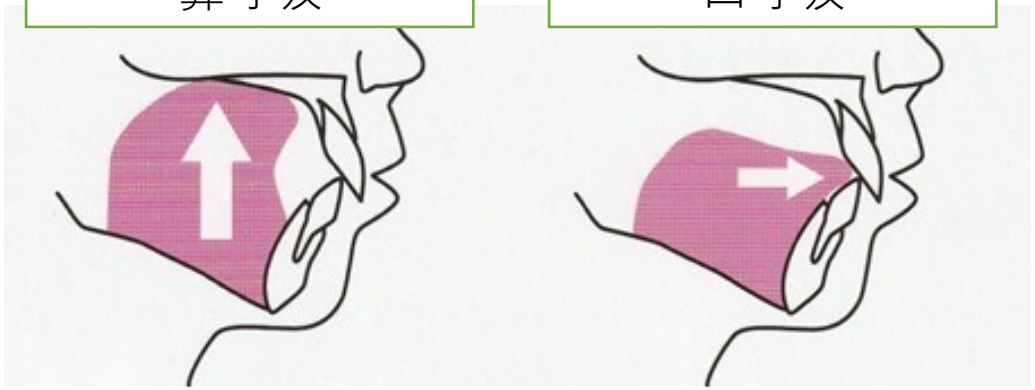
この**背中・お腹・お尻・太もも裏・ふくらはぎ**の抗重力筋が前後に働きながら重力に対してバランスを保っていることになります。

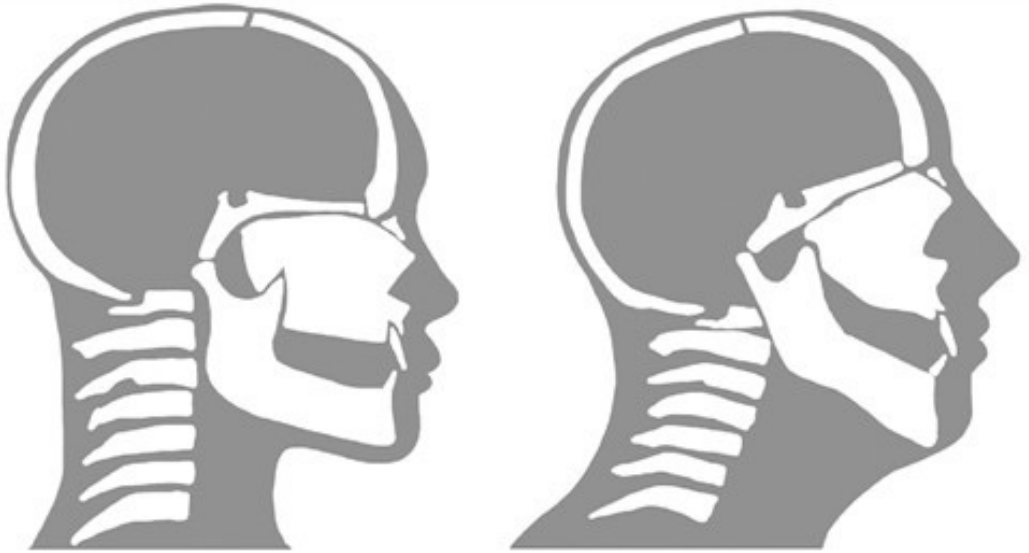


解説：口呼吸の弊害

鼻呼吸

口呼吸





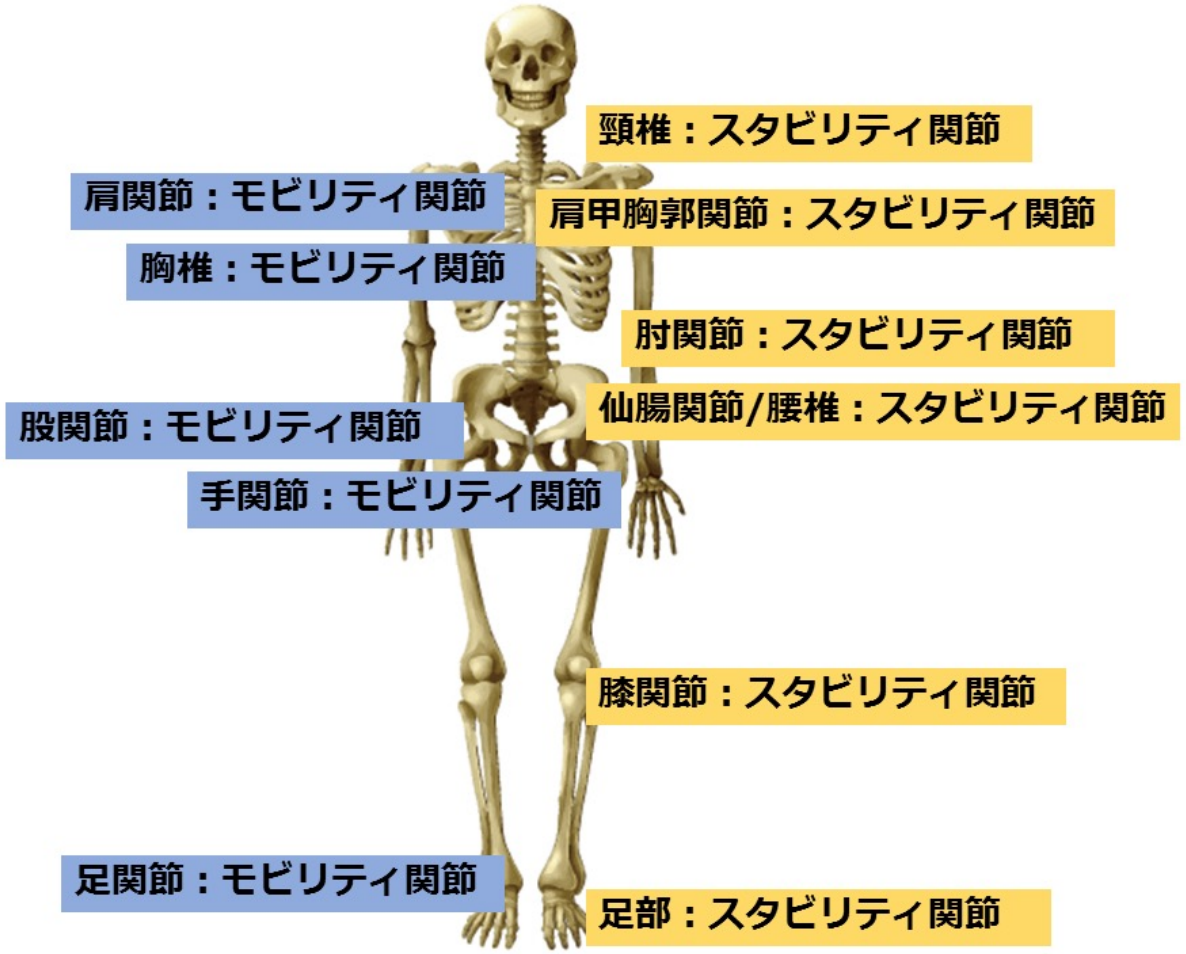
鼻呼吸骨格

口呼吸骨格

出典引用：wap.hangzhou.com.cn

口呼吸が続くと・・・頭部が前に出る→バランスを取るために全身が歪む

可動関節と安定関節

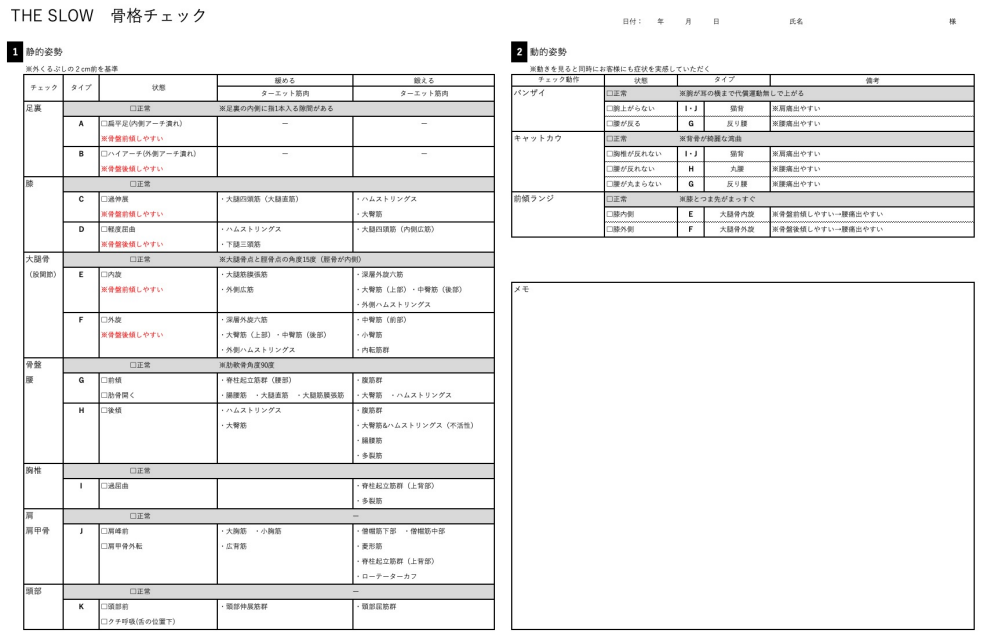


安定と可動が崩れると・・・
代償運動が発生し、
不調、痛み、姿勢×、スタイル×

安定関節
→トレーニング

可動関節
→ストレッチ

骨格チェック表の使い方



THE SLOW　骨格チェック

1 静的姿勢

※外くるぶしの2cm前を基準

チェック	タイプ	状態	緩める ターゲット筋肉	鍛える ターゲット筋肉
足裏		□正常	※足裏の内側に指1本入る隙間がある	
	A	□扁平足(内側アーチ潰れ) ※骨盤前傾しやすい	ー	ー
	B	□ハイアーチ(外側アーチ潰れ) ※骨盤後傾しやすい	ー	ー
膝		□正常		
	C	□過伸展 ※骨盤前傾しやすい	・大腿四頭筋（大腿直筋）	・ハムストリングス ・大臀筋
	D	□軽度屈曲 ※骨盤後傾しやすい	・ハムストリングス ・下腿三頭筋	・大腿四頭筋（内側広筋）
大腿骨 （股関節）		□正常	※大腿骨点と脛骨点の角度15度（脛骨が内側）	
	E	□内旋 ※骨盤前傾しやすい	・大腿筋膜張筋 ・外側広筋	・深層外旋六筋 ・大臀筋（上部）・中臀筋（後部） ・外側ハムストリングス
	F	□外旋 ※骨盤後傾しやすい	・深層外旋六筋 ・大臀筋（上部）・中臀筋（後部） ・外側ハムストリングス	・中臀筋（前部） ・小臀筋 ・内転筋群
骨盤 腰		□正常	※肋軟骨角度90度	
	G	□前傾 □肋骨開く	・脊柱起立筋群（腰部） ・腸腰筋　・大腿直筋　・大腿筋膜張筋	・腹筋群 ・大臀筋　・ハムストリングス
	H	□後傾	・ハムストリングス ・大臀筋	・腹筋群 ・大臀筋&ハムストリングス（不活性） ・腸腰筋 ・多裂筋
胸椎		□正常		
	I	□過屈曲		・脊柱起立筋群（上背部） ・多裂筋
肩		□正常		ー
肩甲骨	J	□肩峰前 □肩甲骨外転	・大胸筋　・小胸筋 ・広背筋	・僧帽筋下部　・僧帽筋中部 ・菱形筋 ・脊柱起立筋群（上背部） ・ローテーターカフ
頭部		□正常		ー
	K	□頭部前 □クチ呼吸(舌の位置下)	・頭部伸展筋群	・頭部屈筋群

日付：　年　月　日　　氏名　　様

2 動的姿勢

※動きを見ると同時にお客様にも症状を実感していただく

チェック動作	状態	タイプ		備考
バンザイ	□正常	※肩が耳の横まで代償運動無しで上がる		
	□肘上がらない	I・J	猫背	※肩痛出やすい
	□腰が反る	G	反り腰	※腰痛出やすい
キャットカウ	□正常	※背骨が綺麗な湾曲		
	□胸椎が反れない	I・J	猫背	※肩痛出やすい
	□腰が反れない	H	丸腰	※腰痛出やすい
	□腰がたまらない	G	反り腰	※腰痛出やすい
前傾ランジ	□正常	※膝とつま先がまっすぐ		
	□膝内側	E	大腿骨内旋	※骨盤前傾しやすい→腰痛出やすい
	□膝外側	F	大腿骨外旋	※骨盤後傾しやすい→腰痛出やすい

メモ

何故？動的姿勢チェックが必要なの？

静的な姿勢を見るだけでは、正しい判断ができない！
例）静的姿勢は良いのに肩が上がらない

使い方

静的姿勢と動的姿勢をチェックし、お客様のタイプを
アルファベットで分ける
→個々に必要なストレッチやトレーニングを
　アドバイスする（動画を送る）
→3ヶ月を目安に定期的に実施（写真を撮るのもgood）

・個々に合ったエクササイズを処方する
・効果を実感してもらい継続に繋げる