実用書ご担当者様

一番売れている「ねこ背」の本が、マンガでよりわかりやすくなりました！

シリーズ
50万部突破！

子どものねこ背も急増中

ねこ背と下半身太りの意外な関係

ねこ背に繋がる、食事と睡眠とは？

ねこ背のせいで＋10歳の老け顔に！？

著者プロフィール

小池　義孝（こいけ・よしたか）一義流気功治療院院長平成18年、「気功治療院　一義流気功」を東京都に開設。翌年に気功治療の技術を伝える、「一義流　気功教室」を開設。気功治療の内容はどの流派にも属さず、独自の道を歩み続ける。

シリーズ50万部突破のベストセラー『ねこ背は治る！』（自由国民社）はじめ著書多数。

5秒でねこ背を解消できる、驚きの方法とは？

ねこ背は治る！ 21

5秒でねこ背を解消できる驚きの方法

→膝立ちになればスッと背すじが伸びる

膝立ちをしてみましょう

ねこ背の人がわずか5秒で正しい姿勢を体感できる、とっておきの方法をお教えしましょう。

床に膝をついて、膝立ちの姿勢をしてみてください。それで上半身を起こすと、どうでしょう？自然と背すじがスッと伸びますよね。

それに良い姿勢でいるために、どこかに力を入れて緊張ったりしていませんよね？　これにより、筋力が弱いから姿勢が悪くなるという一般的に普及した説は、間違いだとわかります。普通に生活できる筋力があれば、姿勢を保つには十分なのです。

膝立ちでいると、楽にスッと背筋が伸びる。ところが立ち上がると、気を抜けば元のねこ背に。この違いは、どこから来るのでしょうか？

その理由は、立ち上がると重心の位置がブレやすいから。これについては62ページで説明します。

足裏の重心で上半身の姿勢が変わる

ここで、ちょっとした実験をして、足裏の重心で上半身の姿勢が決まるという理解を深めましょう。

まず思いっきり、つま先に体重を乗せてください。前に倒れそうになるので、腰を後ろに大きく引いてバランスをとりますよね。力を抜いて楽にすると、背中が丸まります。これの軽いバージョンが、普通のねこ背です。次に、逆に思いっきり、かかとに体重を乗せてください。今度は後ろに倒れそうになるので、腰を前に出してバランスをとったと思います。力を抜いて楽にすると、胸を張って威張っているような姿になります。

このように足裏の重心がズレると、腰を前後に動して帳尻を合わせます。腰を引けば、ねこ背でいるのが楽。意識して背すじを伸ばしていないと、良い姿勢を維持できない。気を抜けばねこ背になるメカニズムが、よくわかりますよね。

全てのページにマンガ入っており、理解しやすい！

ねこ背は治る！ 25

ねこ背にならない座り方

→座るとは、骨盤に乗って坐骨で支えること

骨盤の坐骨に体重を乗せる

良い姿勢で座るというのも、ポイントがよくわかります。実はなかなか難しいものです。

正しく座るには、どうすればいいでしょうか。立っても座っても、骨格に乗るという本質は同じです。立ち姿勢で意識すべきは足裏でしたが、座り姿勢ではそれが骨盤になります。

骨盤は前側が狭く、後ろ側が広く開いています。その骨盤の前の部分、座面と接触する部分を坐骨と呼びます。正しく座るには、ここに正確に体重を乗せます。

座る姿勢の悪い人は、坐骨にきれいに乗れていません。体重を乗せているところが不安定なため、まっすぐに背すじを伸ばせないのです。バランスをとろうとして上半身が傾き、結果として姿勢が悪くなってしまいます。

正しく座るコツは脱力にあり

坐骨で体重を受け止めるようなイメージで、座ってみましょう。

座面にゴロッとした骨が触れる感触があれば、そこが坐骨です。坐骨にうまく体重が乗れば、自然と背すじが伸びます。

正座やあぐらでも、理屈は同じです。正座では坐骨の下に自分の足首、ふくらはぎがあります。坐骨を足の上にうまく置いてください。

坐骨に体重を乗せても背すじが伸びない人は、ねこ背の癖が強いということ。この場合は、まず意識して背すじを伸ばしてから力を抜いてみましょう。正しい位置がわかります。

筋肉の無駄な力が抜けることで、体重が正しく骨盤にかかります。上半身をリラックスさせるよう、心がけてみてください。

貴店番線印	注文	マンガでわかる ねこ背は治る！
ご担当者様名	冊	A5 / 152P / 本体1,300円 / ISBN：978−4−426−12954−5

自由国民社 東京都豊島区高田3－10－11 電話03-6233-0781 FAX 03-6233-0780

web版