

## ご質問の内容

1,

屈曲、ローテーションを好んでされているお客様が反り腰でしかも腰椎に側彎があります。長年のお付き合いで、特に屈曲は反り腰に気持ちいいからといつも言われるのですが、今後加齢のためやめたほうが良い状態になった時の、私が気づくべき危険信号のようなものはありますか。

→反り腰の場合、アプローチとして大切なのは内腹斜筋になります。

気持ちいいのならいいですが、ソウは外腹斜筋のエクササイズですので、直接的にいいとは思いません。

ブリッジングやインプリントでのエクササイズなどでいいと思います。

骨密度は検査しかないので、年単位でいいので定期的に検査をお勧めします。

2

高血圧の場合、吐く息は口からはくのと鼻からはくのとどちらがよいでしょうか。

→基本的にどちらでも構いませんが、エクササイズのリズムがあると思いますので、口の方が合わせやすいと思います。

3

資料の中のリスクを想定するの項目で、各種変形性関節症への対応としてクッションを使うとありますが、どのようにでしょうか。

→膝を床につくときに必要になります。

4

ローラー使用で 椅子に座ってするローテーションでは、椅子の背もたれの角度のため、骨盤が垂直にならないのは気にせずともいいのでしょうか。

→座骨から頭頂がまっすぐであれば気にしなくても構いません。

5

ドローイングを息を吐きながらすると腹腔内の圧が高まるというのは養成のはじめに習いましたが、ピラティス以外の文献を読むと呼吸に関してそれと全く正反対のことが書いてあるのですが、もう少し詳しくご説明いただけませんかでしょうか。

→詳しく説明するのは難しいのですが、会場でもお話ししたように腹圧上昇=血圧上昇です。理由は腹大動脈というお話もしました。

そもそもエアバックは息を止めなければ起きません。

横隔膜は息を吐けば弛緩です。

先生のそる腹筋の本を読ませていただきました。やっていると、胸を開く感覚や肩甲骨の間のあたりが伸びている感覚がありますが、あっていますでしょうか？

→胸が開くというのはあっています。

先生は柔らかいソファーが姿勢を悪くするとおっしゃってましたが、オススメのイスなどありますか？先生はいつもどのようなイスを使用されてますか？

→僕は普通の木の椅子をお勧めしています。

クッションを使ったとしても薄めがいいと思います。

春木豊先生の本でおすすめのタイトルをご教示いただきたいです。

→これが一番読みやすくかつ素晴らしい本です。

動きが心をつくる——身体心理学への招待（講談社現代新書）

骨盤後傾、股関節伸展した生徒さんに自覚させるにはどのような方法がありますか？

→簡単な方法としては写真がわかりやすいのではないのでしょうか。

ただ、視覚の情報よりも、動きの中で正しいアライメントと崩れたアライメントで実際に動いて体感してもらうことが重要だと思います。

そのためには、こちらの工夫と間違いなくこの姿勢が正しいという根拠が必要になります。