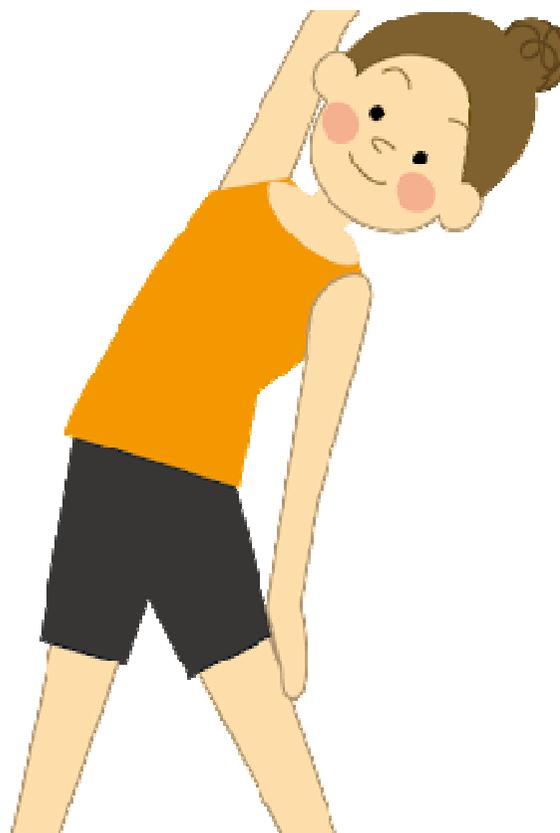


【スポーツトレーナー活動歴】

- 私立中学サッカーチーム（男女50名程度）へのトレーニング指導（2015～2016）
- スーパーアスリート育成事業（小学生男女60名程度）でのトレーニング指導（2015～2016）
- 少年野球チーム（男20名程度）へのトレーニング指導（2017、2019）
- 社会人ソフトバレーチーム（男女10名程度）へのトレーニング指導（2017）
- 各種競技選手【野球（幼稚園児、小学生、中学生、社会人）、バレーボール（小学生、中学生、社会人）、陸上短距離（高校生）、アメリカンフットボール（大学生）、バスケットボール（社会人）、サッカー（中学生、社会人）、パワーリフティング（社会人）、主婦（社会人）、漫画原作者（社会人）】への個別トレーニング指導（2017～2019）
- プロ野球選手（5名）・Jリーガー（1名）・芸人（2名）の合同自主トレ帯同（2018～2019）



【保有資格】

- 理学療法士
- 3学会合同呼吸療法認定士
- JARTA（日本アスリートリハビリテーショントレーナー協会）認定スポーツトレーナー
- JSPO-AT（日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー）
- NSCA-CSCS（全米ストレングス&コンディショニング協会認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト）
- JATI-ATI（日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者）
- 健康運動指導士
- 国際メンタルビジョントレーニング協会 メンタルビジョントレーニングインストラクター
- JOBS（一般社団法人日本睡眠改善協議会）睡眠改善インストラクター
- 日本入浴協会認定入浴指導士
- JAFT（一般社団法人 日本フットウェア技術協会）認定スポーツシューフィッター（アドバンス）
- NPO オーソティックソサエティー FCT（フットケアトレーナー）ベーシックライセンス
- TORAs（東洋医学&リハビリテーション協会）レベル3 東洋医学インストラクター
- TORAs（東洋医学&リハビリテーション協会）かっさセラピスト
- JCCA（日本コアコンディショニング協会）認定アドバンストトレーナー、アスリートスペシャリスト、スイングベーシックトレーナー
- 赤十字救急法救急員
- JCAA（日本コミュニケーション能力認定協会）コミュニケーション能力 1級認定資格
- 日本スポーツ協会公認スポーツリーダー
- 臨床実習指導者講習修了
- 修士（学術）

令和3年12月14日（21時15分～）

内臓の動きが活発になるストレッチ

佐々木 光

本日の予定

- **21時15分～22時05分(50分間) : 説明・実技**
- **22時05分～22時15分(10分間) : まとめ・質疑応答**

※まずミュートにしてください

※飲水、お手洗いはご自由になさってください

※ご質問などがあればいつでも構いませんので、チャットや手をあげるなどして下さい

前期から参加されている方へ

- **ダイエットのために必要な、呼吸法・ストレッチ・筋トレなどの手段を膨大な量で前期はお伝えしてきましたが、お伝えした全ての手段の目的を全て確実に覚えることができたり、実技を全て完璧に実施できる方はいないはず**
- **さらに実技の質に関して言えば、「もうこれがゴール」みたいなものは一生ないです**
- **例えば、呼吸法であれば、今皆さん自身がされている呼吸も、もっと横隔膜の動きを出すことができますし、もっと肋骨の動きを出せますし、もっと空気を肺に入れることができます**

前期から参加されている方へ

- ストレッチであれば、もっと内臓をグニャグニャに柔らかくすることができますし、もっとみぞおちを柔らかくすることができます
- 筋トレであれば、もっとドロインしながらの腕立て伏せや腹筋の回数を増やすことができます
- このように、上を目指せば伸びしろは皆さんの中にいくらでもあります
- もちろん、手段にとらわれることなく、みなさん自身が持っている目標を達成させることが一番大事です

前期から参加されている方へ

- その目標を達成させるためにも、自分に合っている手段の1つ1つの目的や方法を十分理解し、確実に自分のものにして、それを何カ月も何年も何十年も継続して実施できるように、今期のレッスンを使ってしっかり復習してください

内臓の動きが活発になるストレッチ

- Q : ダイエットになぜストレッチ？

ストレッチとは

- ・体のある筋肉を良好な状態にする目的でその筋肉を引っ張って伸ばすこと
- ・筋肉の柔軟性を高め関節可動域を広げるほか、呼吸を整えたり、精神的な緊張を解いたりするという心身のコンディション作りにもつながる
- ・静的ストレッチや動的ストレッチ、その他様々な種類がある

※Wikipediaより参照

ストレッチの効果

・自律神経が整うので、イライラによる暴飲暴食を避けることができたり、快眠によって脂肪燃焼を促す成長ホルモンがたくさん分泌され、**太りにくい体作りに役立つ**

・関節の可動域を広げ動作が大きくなれば、**基礎代謝**（活動をせずじっとしていても消費される1日あたりのエネルギー量）**もアップ**し、**脂肪を燃焼しやすいボディ**になる

ここまで大丈夫でしょうか？

実技

①みぞおちのストレッチ（3種）

- ・前後
- ・左右
- ・円運動

※呼吸のしやすさ、
立った状態での足の
上げやすさをチェック

↑
実技

- Q : なぜみぞおちをストレッチするの？

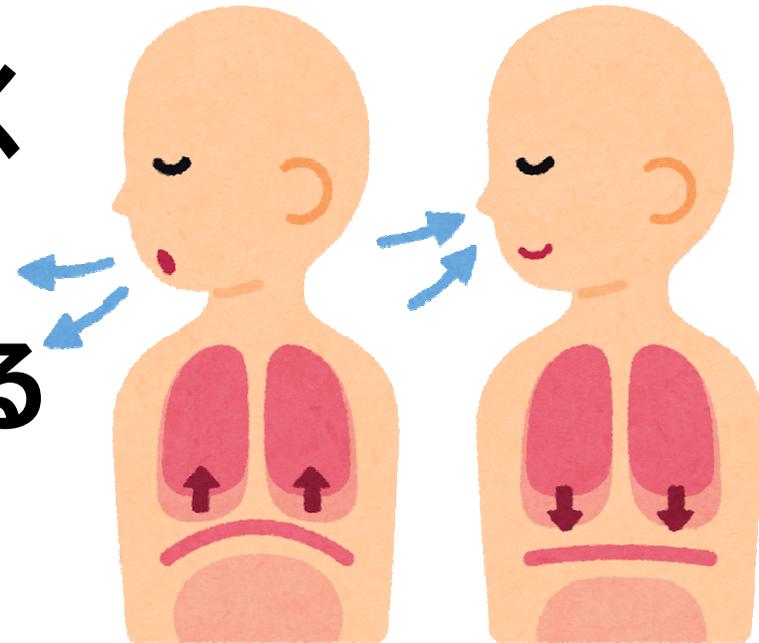
横隔膜

- 呼吸により、1日2万回上下に動く（可動性がある）

- 呼吸 → 横隔膜が上下に動く

↓
内臓が上下に動かされる

↓
内臓の柔軟性や循環を良くしている



■ 浅い呼吸 → 横隔膜がほとんど上下に動かない

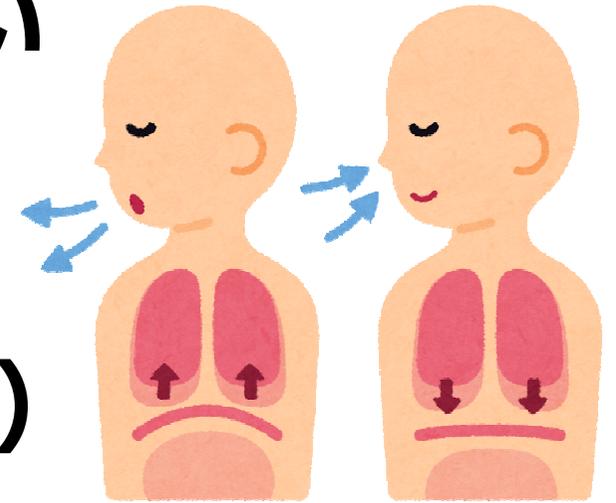
↓
内臓がほとんど上下に動かされない

↓
内臓の柔軟性や循環が悪くなる

↓
内臓がうっ血する（血液が貯まる）

↓
内臓が重くなり、重力により下垂してしまう

↓
ぽっこりお腹へ



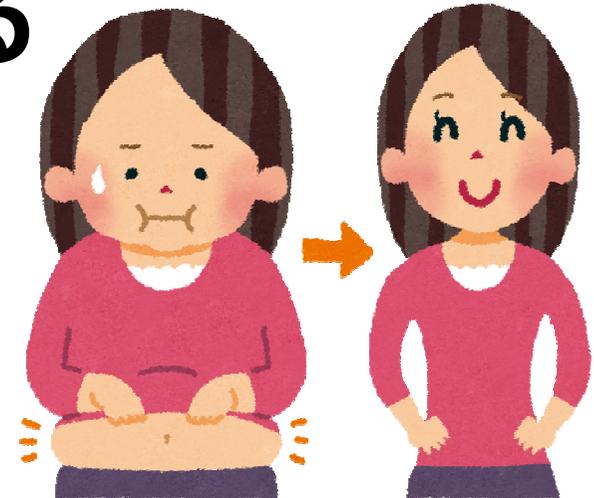
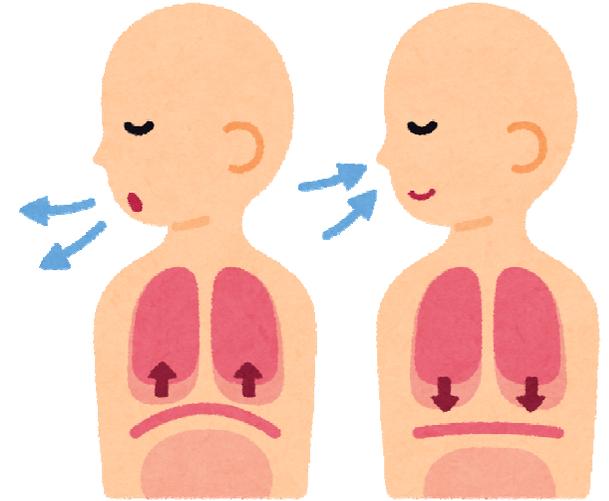
なので、

■ **横隔膜の動きを良くする**

↓
内臓の循環が良くなる

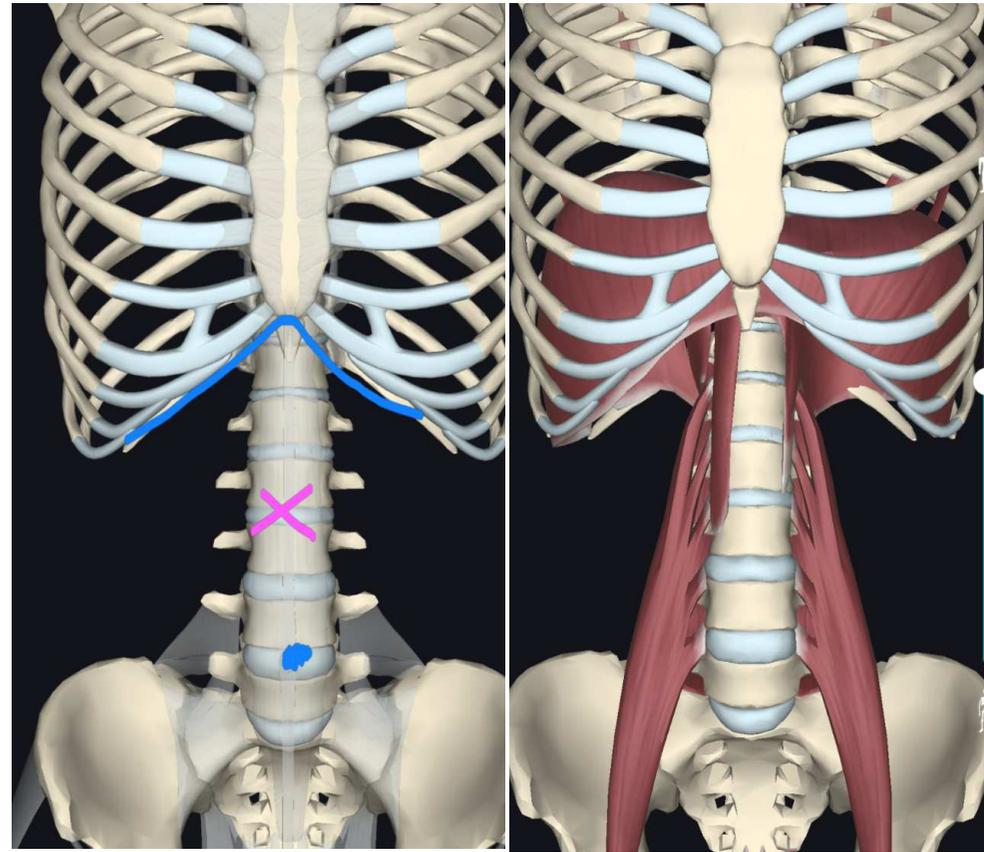
↓
内臓が軽くなり、下垂しなくなる

↓
ぽっこりお腹が解消！！



みぞおち

- ・横隔膜は大腰筋とみぞおち付近で接している
- ・横隔膜と大腰筋は相互関係にある
- ・みぞおちを柔らかくして、横隔膜と大腰筋が働きやすい環境を作ることがダイエットのためには重要



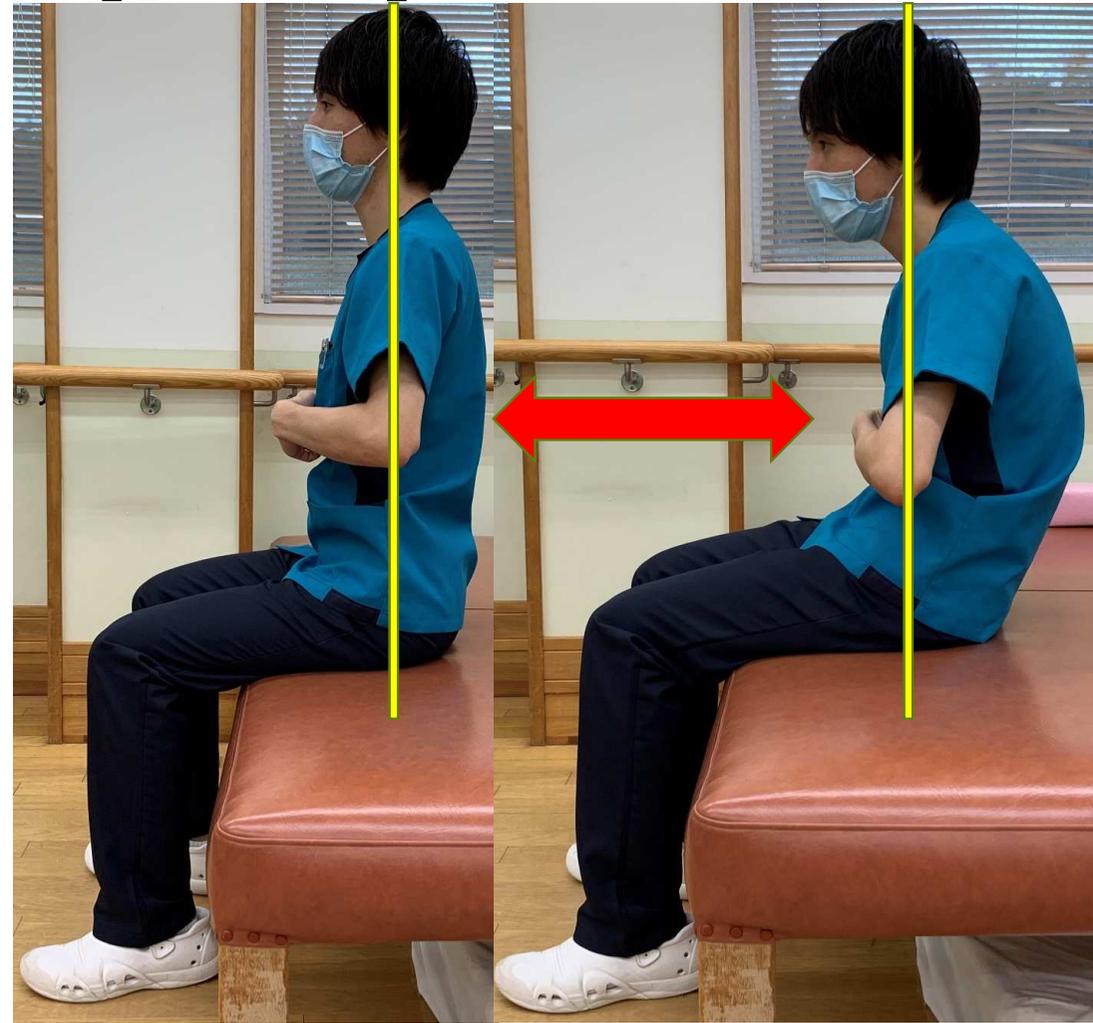
だから、みぞおちをストレッチする！！ ここまで大丈夫でしょうか？

■ みぞおち（前後）

【方法】

- ・みぞおちに両方の指を2～3本ずつあてる
- ・指でみぞおちの奥に圧を加えたまま、鼻鼻呼吸をする
- ・息を吐くときに背中力をスッと抜き、吸うときに元に戻る
- ・10回行う

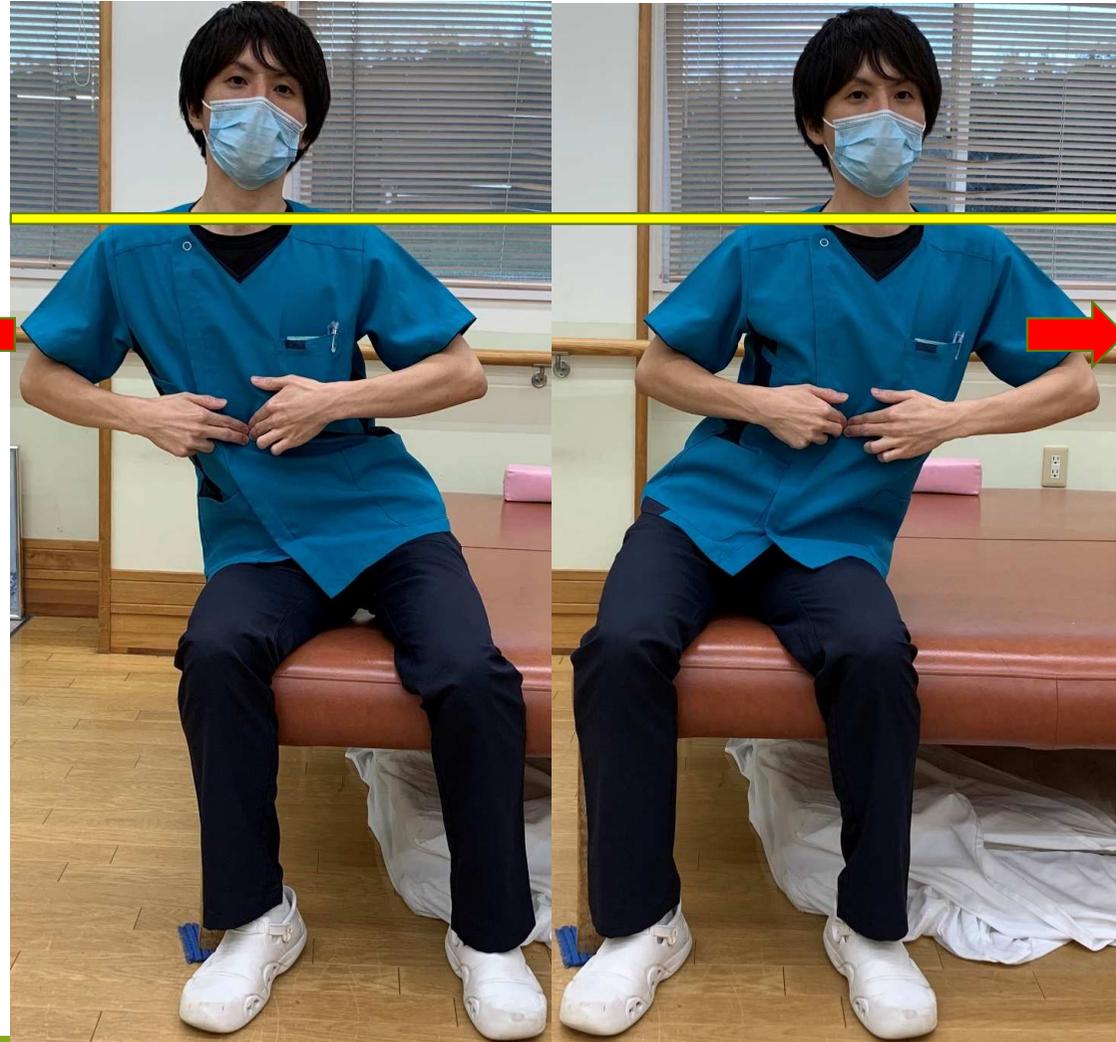
実技



【方法】 ■ みぞおち（左右）

- ・みぞおちに両方の指を2～3本ずつあてる
- ・指でみぞおちの奥に圧を加えたまま、
鼻鼻呼吸をする
- ・今回は「鼻鼻呼吸」と「体の動き」とのタイミングは関係なし
- ・自分の両側に壁があると思って、それを肘で触るイメージ
- ・左右で1回とし、それを10回行う
- ・お尻は浮かさない

実技



■ みぞおち（円運動）

【方法】

- ・みぞおちに両方の指を2～3本ずつあてる
- ・指でみぞおちの奥に圧を加えたまま、鼻鼻呼吸をする
- ・今回は「鼻鼻呼吸」と「体の動き」とのタイミングは関係なし
- ・自分を上から見たときに円を描くように動く
- ・まずは時計周りを5回、その後反時計周りを5回行う



いろいろな方向に自由自在にみぞおちから動くようになる



横隔膜の動きが良くなる



内臓の循環が良くなる

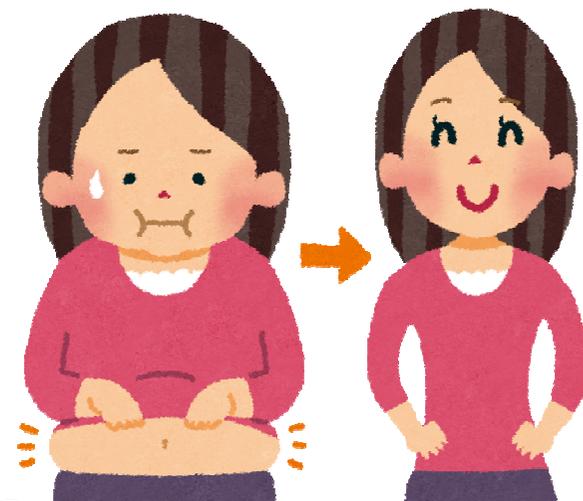
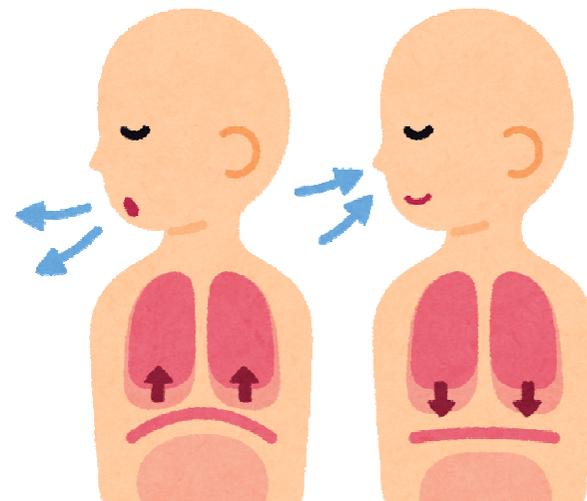


内臓が軽くなり、下垂しなくなる



ぽっこりお腹が解消！！

ここまで大丈夫でしょうか？

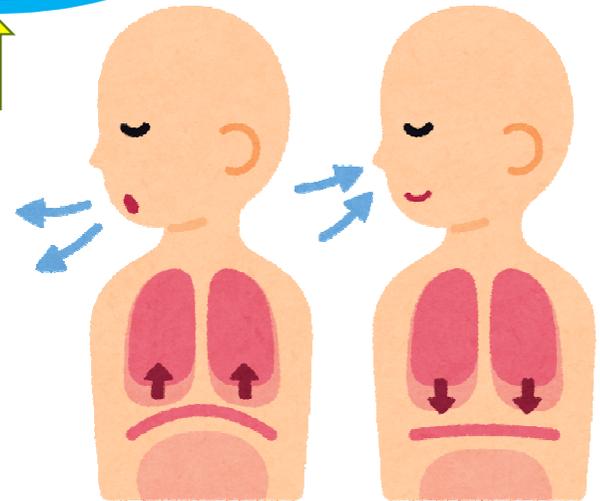


いろいろな方向に自由自在にみぞおちから動くようになる

横隔膜の動きが良くなる

挑戦

終了



内臓の循環が良くなる

内臓が軽くなり、下垂しなくなる

ぽっこりお腹が解消！！



実技

②内臓のストレッチ 【方法】



- ・丸めたタオルや柔らかなボールをお腹に当て、うつ伏せになり、脱力する

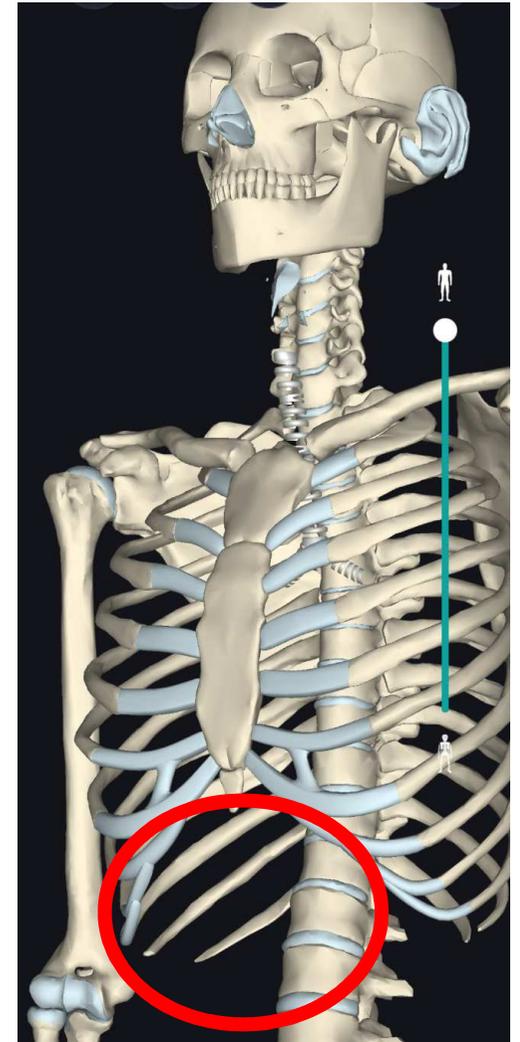
【注意点】

- ・痛みが強ければ、肘を立てて体重を分散させる



- ・肋骨に当たらないように注意
- ・生理中または直前、生理由来の下腹部痛がある場合には禁止

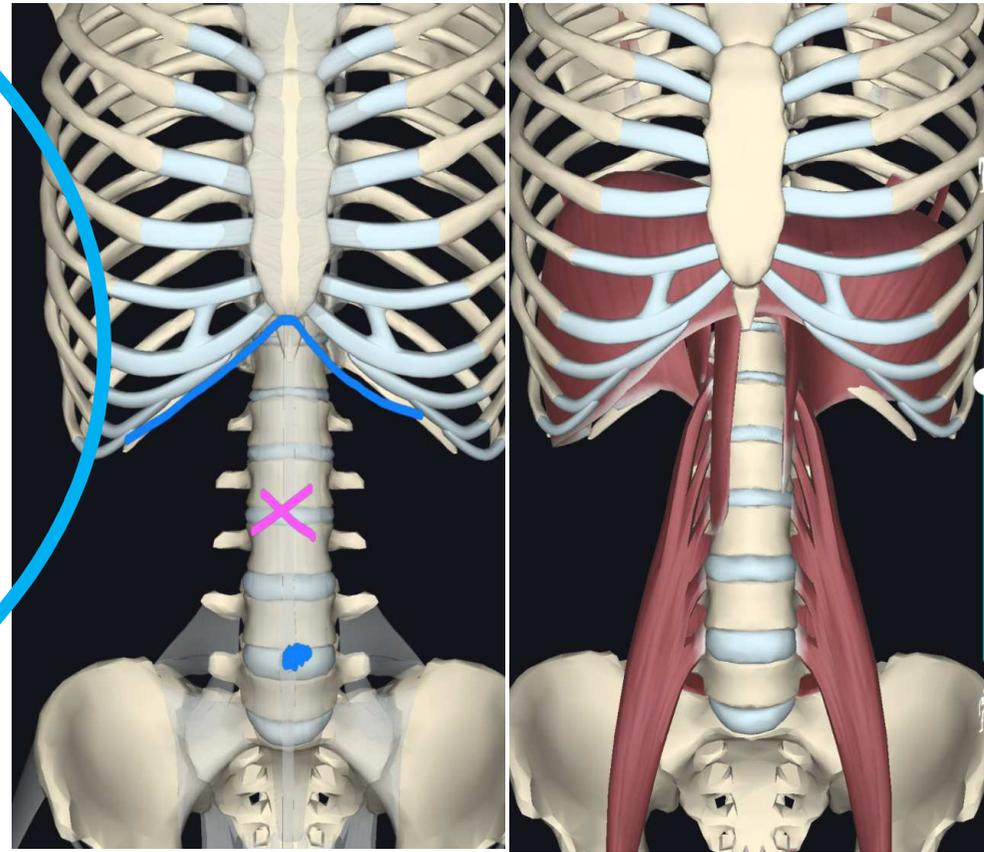
実技



ここまで大丈夫でしょうか？

みぞおち

- ・横隔膜は大腰筋とみぞおち付近で接している
- ・横隔膜と大腰筋は相互関係にある
- ↳ **挑戦**
- ・横隔膜と大腰筋が働きやすい環境を作ることがダイエットのためには重要



だから、みぞおちをストレッチする！！

実技

■ ③ 大腰筋のストレッチ

【方法】

- ・座ったまま、両膝を右に倒す
- ・右のくるぶしを左のモモの上に乗せる
- ・右手を床におく
- ・みぞおちに左手の指を2～3本ずつあてる
- ・体を右にひねり、指をあてているみぞおちの辺りの力を抜く
- ・鼻鼻呼吸（5秒で吸って、5秒で吐く）を1回
- ・次は左右を入れ替えてもう1回行う



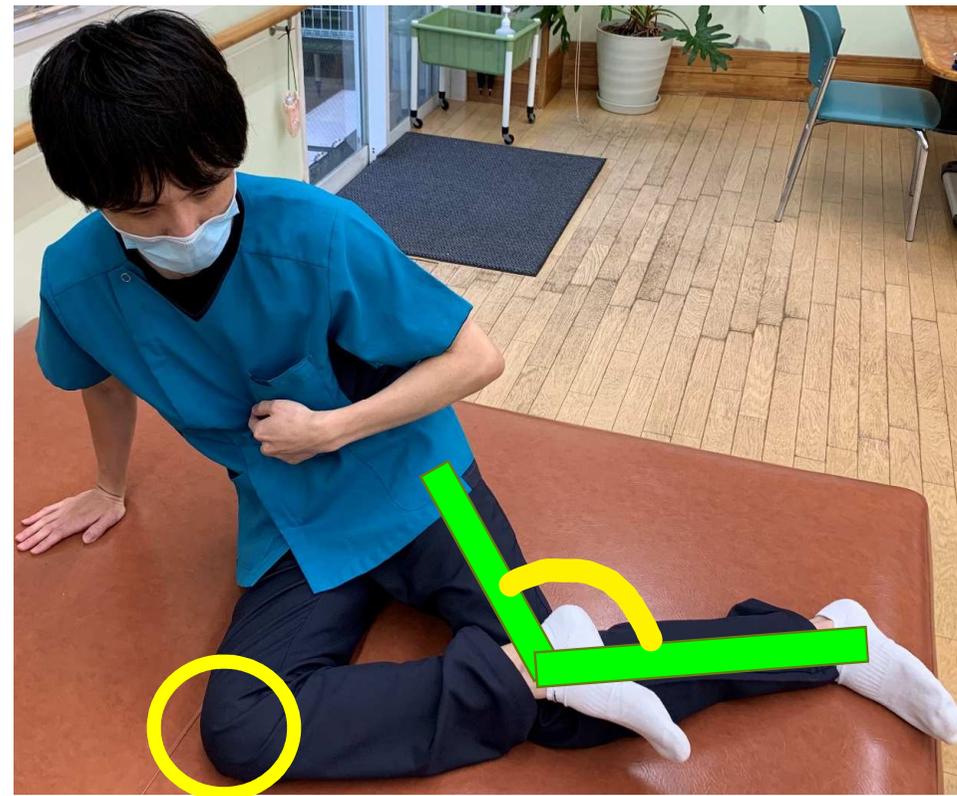
実技



③大腰筋のストレッチ

【注意点】

- ・のせているほうの足の膝の外側は床につけておく
- ・下の足の膝は90°より鋭角にならないようにする
- ・みぞおちを押さえている指はお腹で押し返さない
- ・伸ばされている感覚はない



もう一度実技し、最後に効果判定

まとめ

- 横隔膜と内臓は隣接しているので、横隔膜の動きが悪いと、内臓の動きも悪くなり、内臓に血液が貯まるので、お腹が出てくる



だから、横隔膜の動きを出すことの他にも、**内臓を柔らかくしておくことがダイエットのためには大切**



その横隔膜はみぞおち付近で大腰筋と接している



みぞおちが硬かったり、大腰筋の動きが悪いと、横隔膜の動きまで阻害してしまう



だから、横隔膜の他にも、**大腰筋の動きを出すこと、みぞおちを柔らかくしておくことがダイエットのためには大切**

- ①みぞおちのストレッチ（前後、左右、円運動）
- ②内臓のストレッチ
- ③大腰筋のストレッチ

次回：12月21日（火）21時15分～

「痩せやすい体を作る筋トレ」

本日はありがとうございました！！

また次回も宜しくお願い致します！！