

【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
- 修士（学術）
- 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

令和3年12月7日（21時15分～）

ポッコリお腹を解消する呼吸法

佐々木 光

◆自己紹介

- **名前：** 佐々木 光（ささき ひかる）
- **職業：** 病院で理学療法士として13年間勤務
スポーツトレーナーとして7年間活動

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

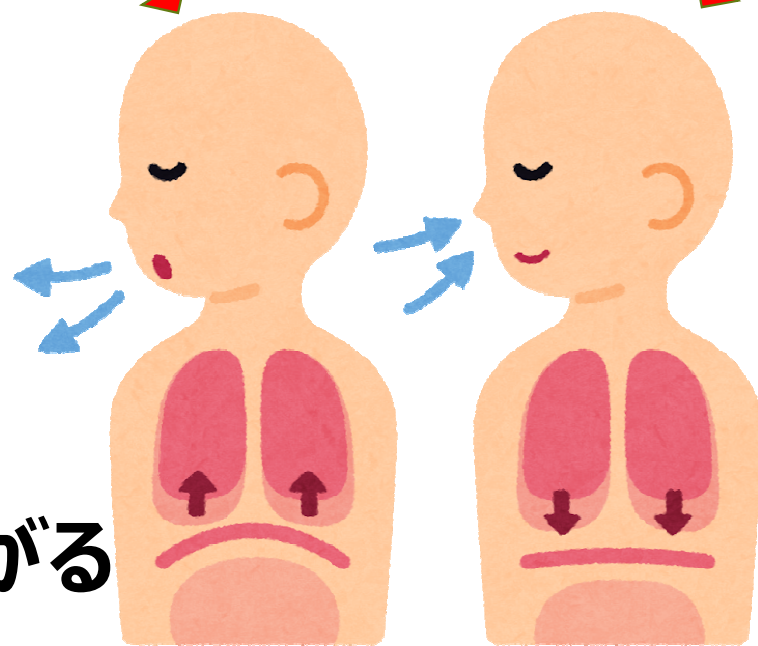
ポッコリお腹を解消する呼吸法

- Q : ダイエットになぜ呼吸？

呼吸 = 呼気 + 吸気

(吐く)

(吸う)



横隔膜が上に上がる

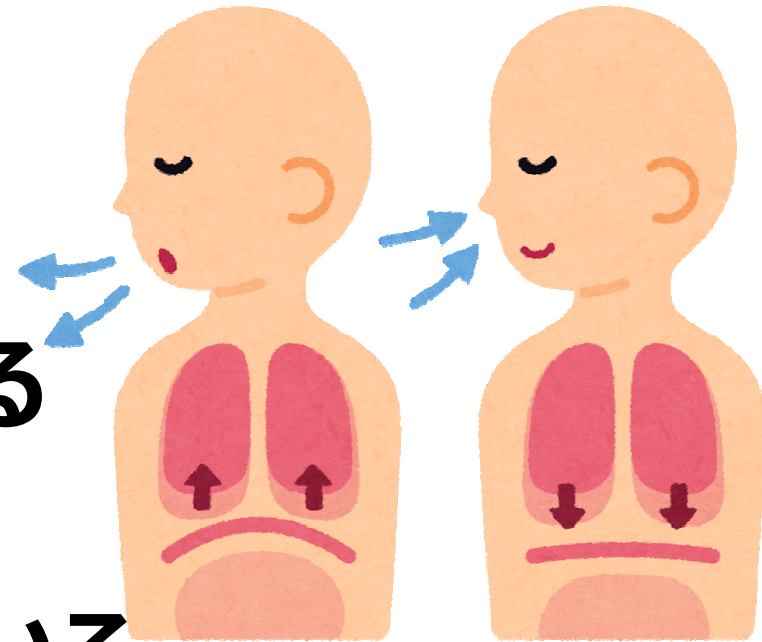
横隔膜が下に下がる

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

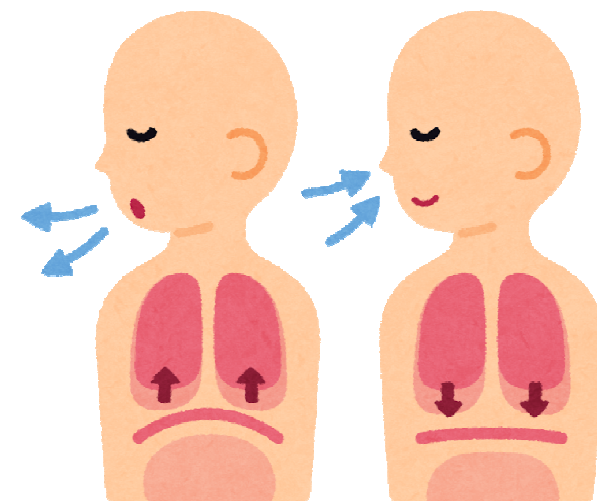
↓
内臓がほとんど上下に動かされない

↓
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、

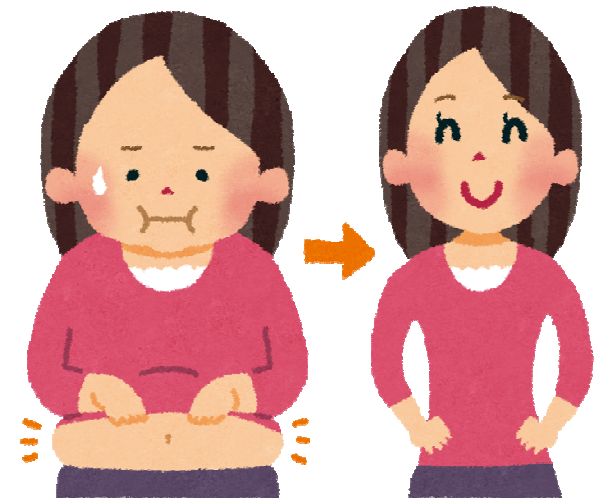
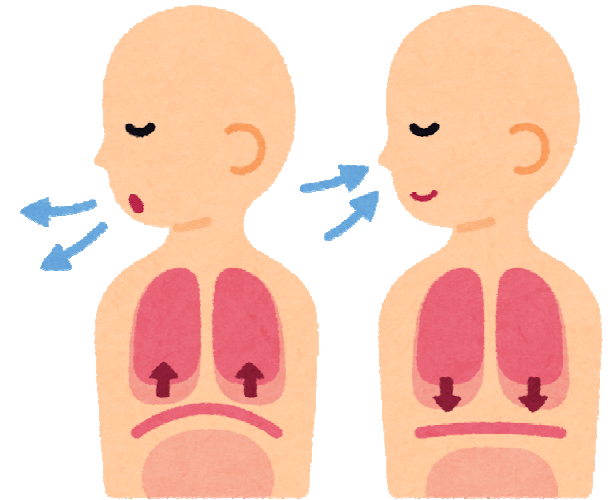
■ **横隔膜の動きを良くする**

↓
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！！

ここまで大丈夫でしょうか？



呼吸法の種類

- 鼻口呼吸
 - 鼻鼻呼吸
- 

鼻口呼吸



①鼻から息を吸う。



②口をすぼめて口から息を吐く。

【方法】

- 鼻から吸って、口から「プー」と吐く
- 口をすぼめて内側に抵抗をかけながら細く吐く

実技

鼻口呼吸

【注意点】



- 「ハー」と吐くと内側の圧が抜けてしまう
- 「プー」と吐くことで、圧が内側にかかり、その圧を使って体幹を安定させたりする

鼻口呼吸

【使うタイミング】



- 精神的に上げていきたいときの入り
- 不安が強いときの入り
- イメージ的には今からスイッチを**ON**にしたいとき

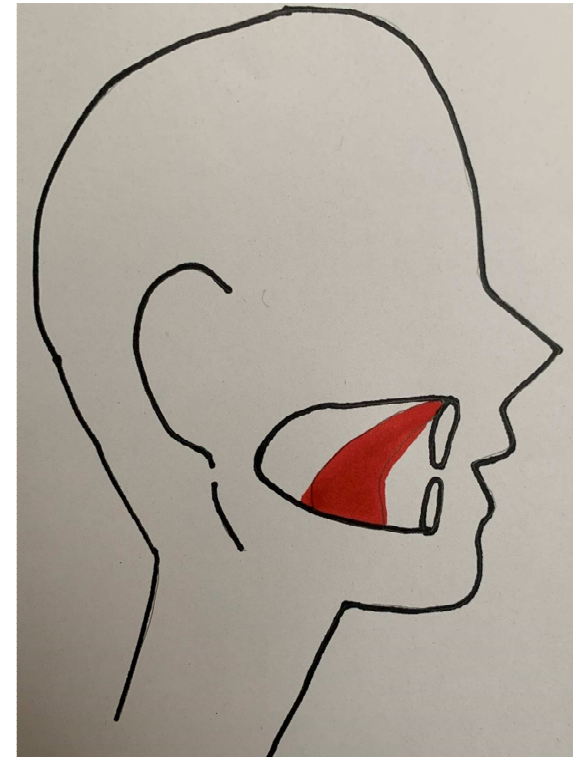
鼻鼻呼吸



【方法】

- 舌路（ぜつろ）を作る
 - 舌の先を上の前歯の付け根の辺りにあてる
 - 舌ごと全部上にあてるのではない
- 鼻から吸って、鼻から吐く

実技

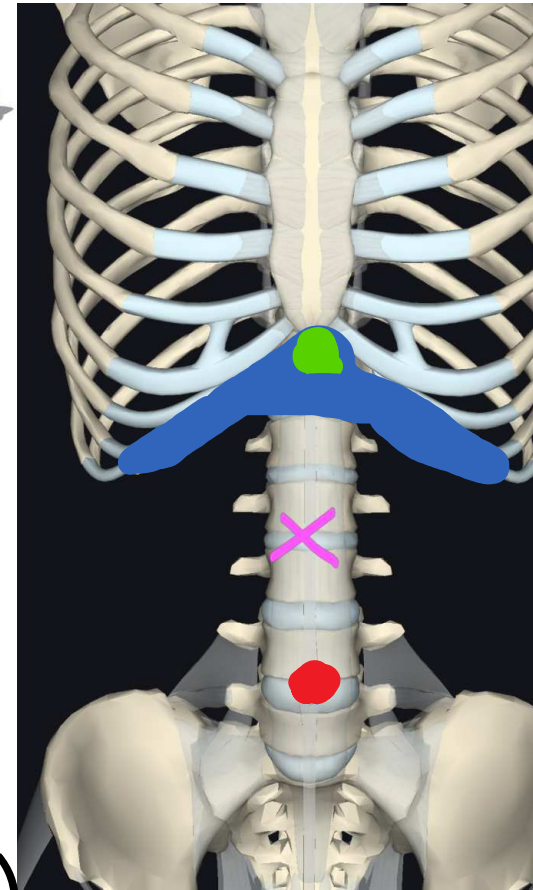


鼻鼻呼吸



【使うタイミング】

- 横隔膜の動きを出したいとき
- 腹式呼吸が上手くできないとき
- みぞおちの辺りが硬くなっているとき
(胸の骨の終わりとへそを結んだ線の中央)



なぜなら、

- **舌を上当てているので、口呼吸ができなくなり、鼻呼吸をするので、**



- **舌が応でも無意識的に横隔膜を使わざるを得ない状況なる**



- **横隔膜の動きが出て、腹式呼吸がしやすくなったり、みぞおち辺りの硬さが改善される**

鼻鼻呼吸



- イメージ的には今からスイッチを**OFF**にしたいとき
(寝る前にするストレッチとか)

※今後のレッスンでこの2つの呼吸（鼻口呼吸と鼻鼻呼吸）は使います！！

ここまで大丈夫でしょうか？

実技

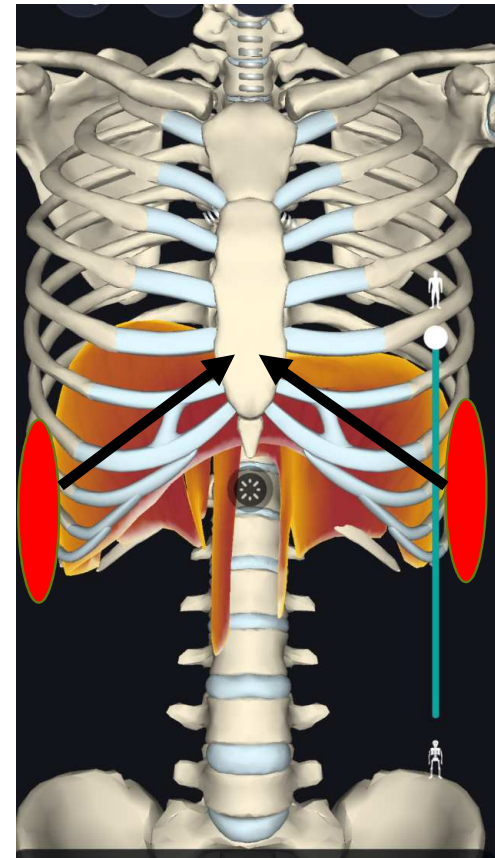
■ ① 肋骨を押して横隔膜を使いやすくする方法

※実技の前後で効果を確認したいので、まずは普通に呼吸をして、呼吸のしやすさ・空気の入り具合をチェック

実技

【方法】

- ・ 下の方の肋骨の横に手のひらをあてる
- ・ 横隔膜の走行と同じように斜め上方向に圧を加える
(横隔膜はドーム状なので、ドームの屋根の中心に向かう方向に)
- ・ 強めに圧を加えたまま、鼻鼻呼吸
(5秒で吸って、5秒で吐ききる)
- ・ 鼻鼻呼吸を連続で3セット





実技

【応用】

- ・肋骨にあてる手のひらの位置を変える
(先ほどより、右手を少し前に、左手を少し後ろにする)
- ・圧を加えたまま、鼻鼻呼吸（5秒で吸って、5秒で吐く）
- ・鼻鼻呼吸を連続で3セット
- ・最後は、左手を少し前に、右手を少し後ろにして3セット



実技、効果判定

【応用】

- ・肋骨にあてる手のひらの位置をもっと細かく変える
- ・鼻鼻呼吸の時間を伸ばす（10秒で吸って、10秒で吐くなど）
- ・鼻鼻呼吸のセット数を増やす

など

無理せずに

ここまで大丈夫でしょうか？

実技

②みぞおちを押して横隔膜を使いやすくする方法

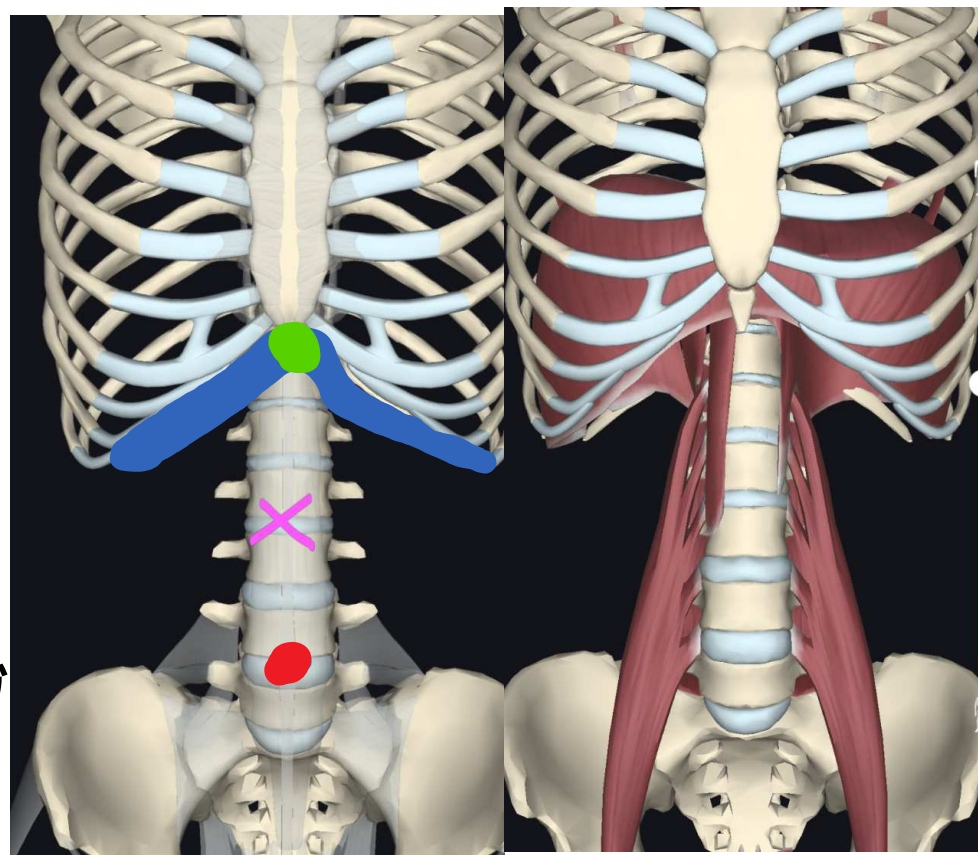
・横隔膜は大腰筋とみぞおち付近で接している



・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



【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、鼻鼻呼吸をしながら円状にマッサージする
- ・鼻鼻呼吸は5秒で吸って、5秒で吐く
- ・鼻鼻呼吸を連続で3セット



【注意点】

- ・押し返さない
- ・指の位置はみぞおちに当てたままにする
- ・胸を張らない



実技（1セットごとに円運動の方向を変える）

【応用】

- 鼻鼻呼吸の時間を伸ばす
(10秒で吸って、10秒で吐くなど)
- 鼻鼻呼吸のセット数を増やす
など

無理せずに

ここまで大丈夫でしょうか？



まとめ

■ ①鼻口呼吸

- ・スイッチをonにする
- ・圧を使って体幹を安定させたりする

■ ②鼻鼻呼吸

- ・スイッチをoffにする
- ・横隔膜の動きを出す

■ ③肋骨を押して横隔膜を使いやすくする方法

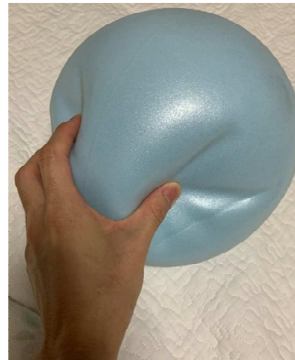
- ・肋骨を押しながら鼻鼻呼吸

■ ④みぞおちを押して横隔膜を使いやすくする方法

- ・指でみぞおちの奥に圧を加えたまま、鼻鼻呼吸をしながら円状にマッサージ

次回：12月14日（火）21時15分～

「内臓の動きが活発になるストレッチ」



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！！