

【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）の合同自主トレーニング（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

令和4年1月4日（21時15分～）

ぽっこりお腹を解消する呼吸法 PART2

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

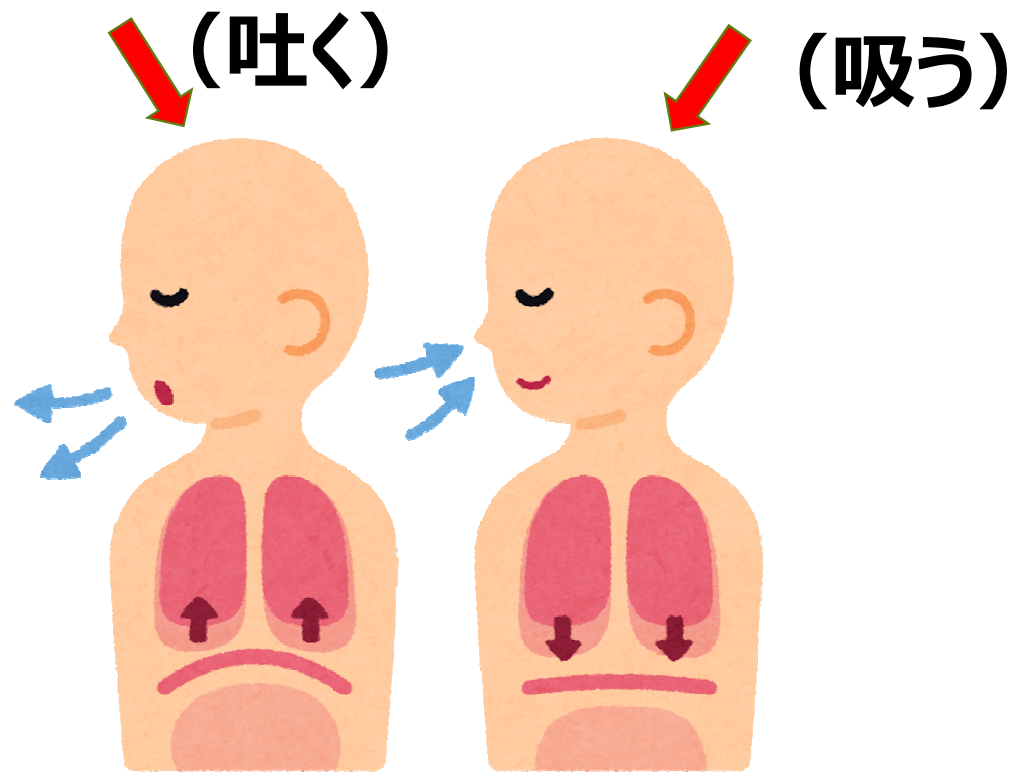
※飲水、お手洗いはご自由になさってください

※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

ぽっこりお腹を解消する呼吸法 part2

- Q : ダイエットになぜ呼吸？

呼吸 = 呼気 + 吸気



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）

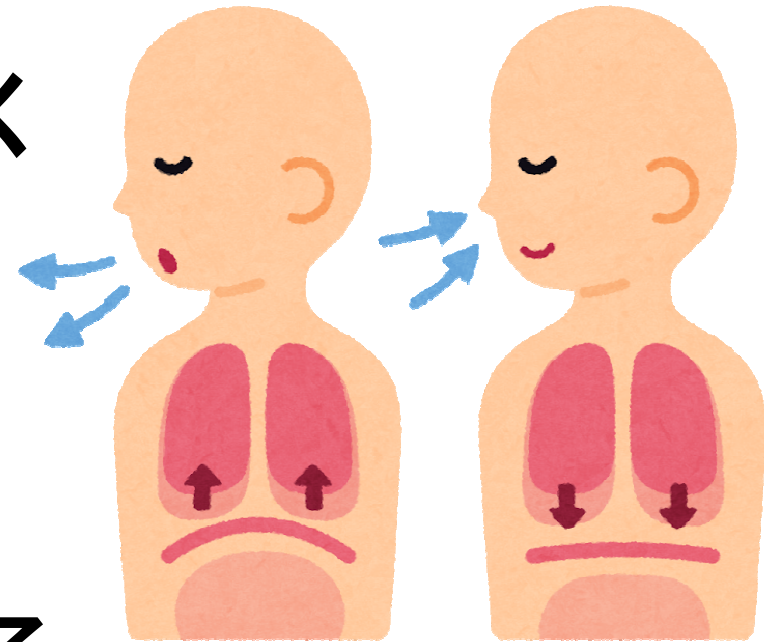
- 呼吸 → 横隔膜が上下に動く



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

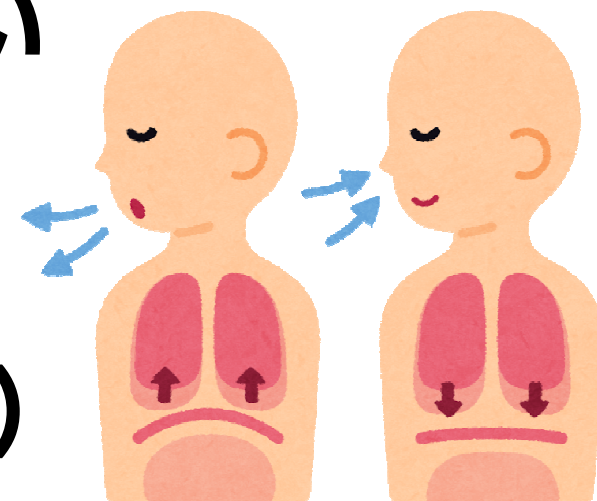
内臓がほとんど上下に動かされない

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



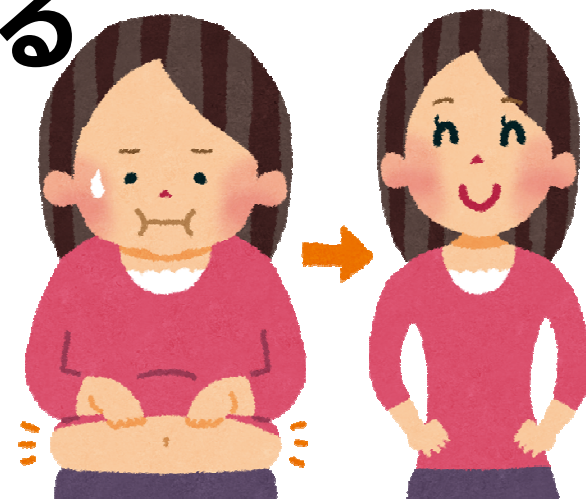
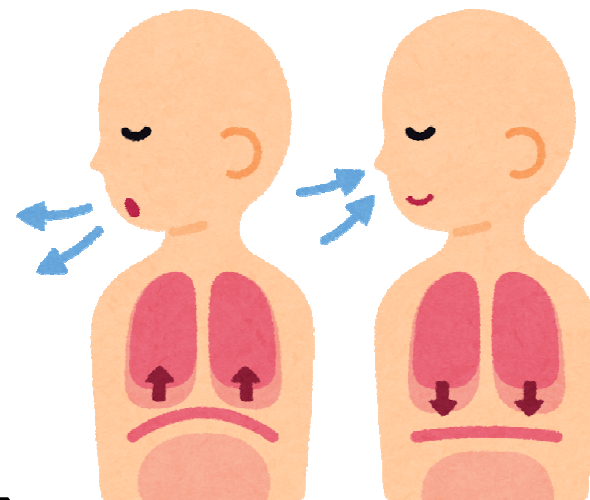
なので、

■ **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！！



実技

■ ①横隔膜のストレッチ

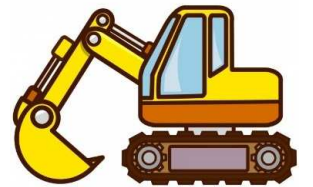
※実技の前後で効果を確認したいので、まずは普通に呼吸をして、呼吸のしやすさ・空気の入り具合をチェック

実技

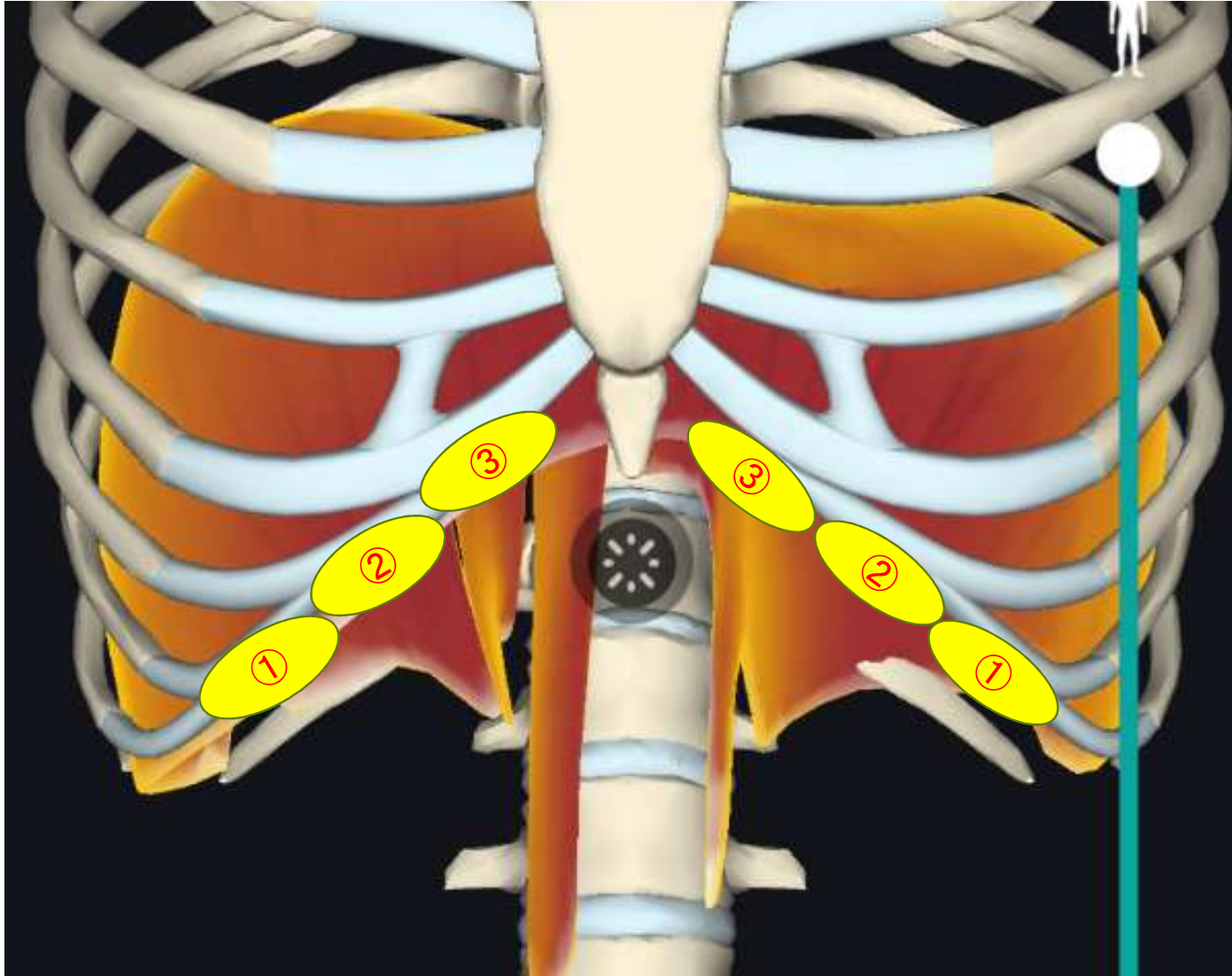
①横隔膜のストレッチ

【方法】

- ・寝た状態、座った状態、立った状態のいずれでもOK
- ・胸は張らない（やや猫背のイメージ）
- ・片方の横隔膜を3分割する
- ・分割した一番下の横隔膜に向かって、両手の指を1～2本ずつ、ショベルカーのように肋骨の下からもぐりこませる
- ・横隔膜に指を当てたまま、お腹に押し返されないように、鼻鼻呼吸を、5秒で吸って、5秒で吐くのを3セット
- ・3分割した真ん中、一番上も同様に行う



実技



実技

■ ①横隔膜のストレッチ

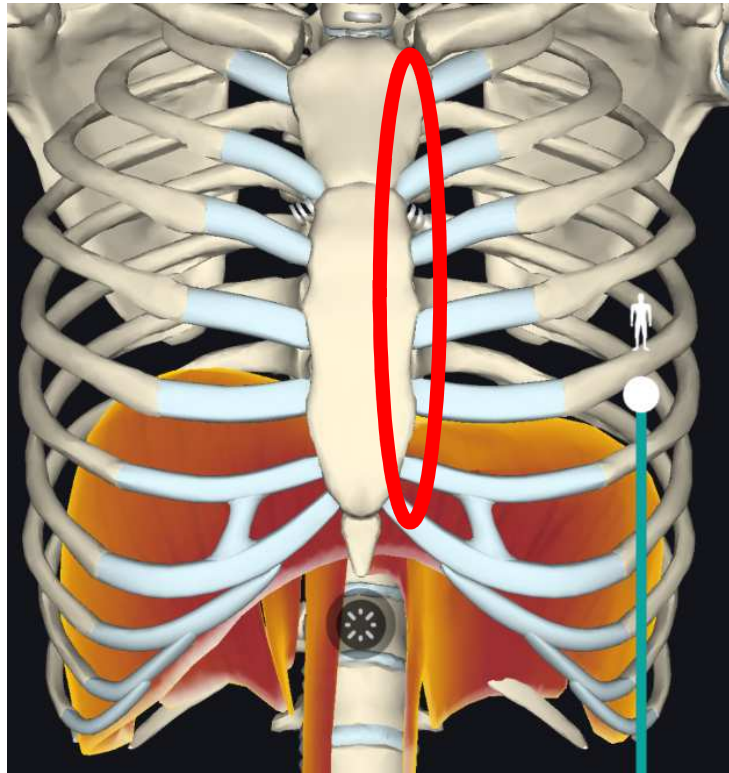
※効果判定：呼吸のしやすさ・空気の入り具合をチェック

実技

ここまで大丈夫でしょうか？

実技

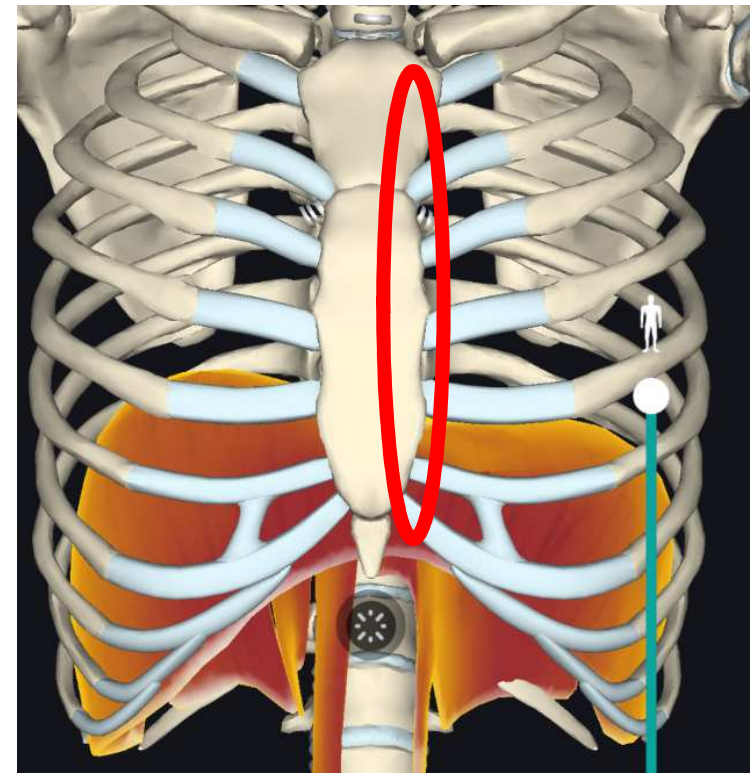
■ ② 胸肋関節のストレッチ



■ ②胸肋関節のストレッチ

【目的】

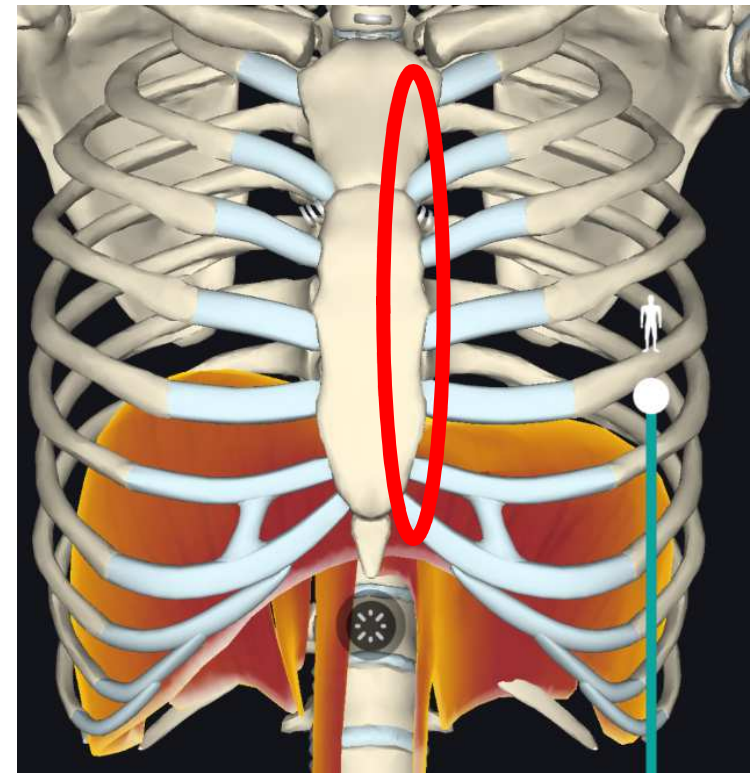
- ・横隔膜は、背骨・肋骨・胸骨にくっついている
- ・だから、胸肋関節があまり動かないと、横隔膜の動きも小さくなり、呼吸が浅くなってしまふ
- ・よって、横隔膜を働きやすくし、ぽっこりお腹を解消させるためには、胸肋関節の柔軟性が必要となる



②胸肋関節のストレッチ

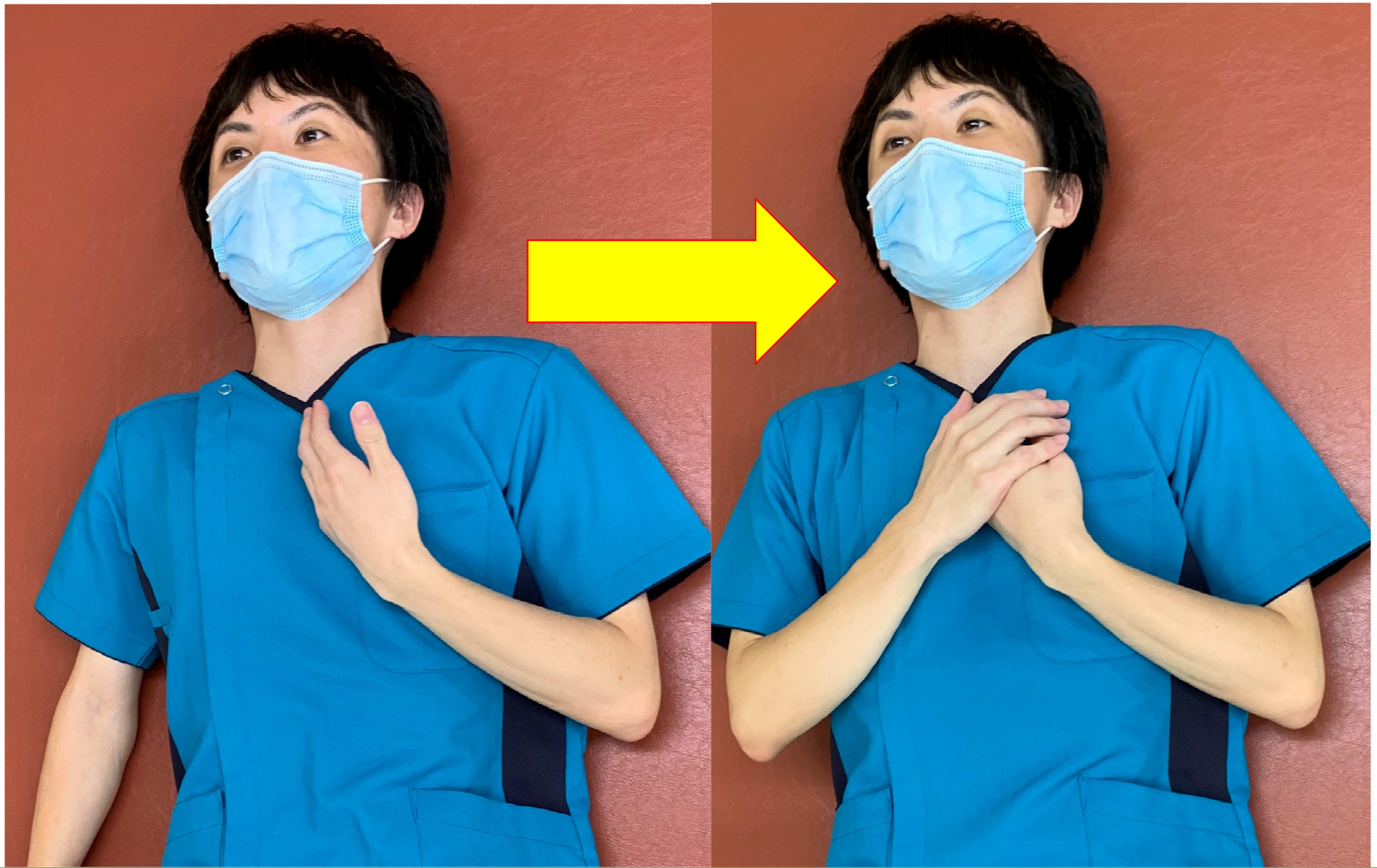
【方法】

- ・あおむけに寝る
- ・片方の手の小指側の側面を、片方の胸肋関節にあてる
- ・もう片方の手を、胸肋関節にあてている手の上からあてる
- ・あとは重力を使って、鼻鼻呼吸を数分間



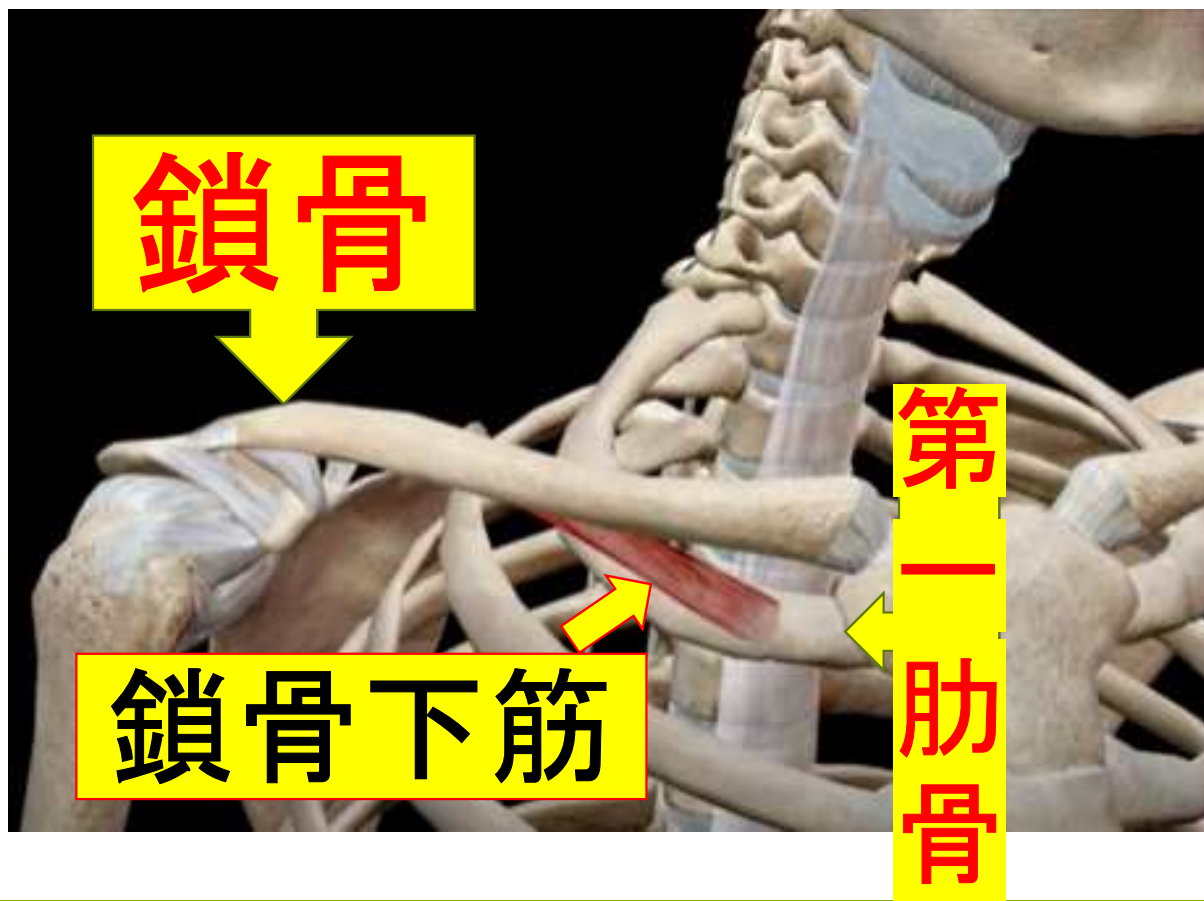
実技

ここまで大丈夫でしょうか？



実技

③鎖骨下筋のストレッチ



■ ③鎖骨下筋のストレッチ

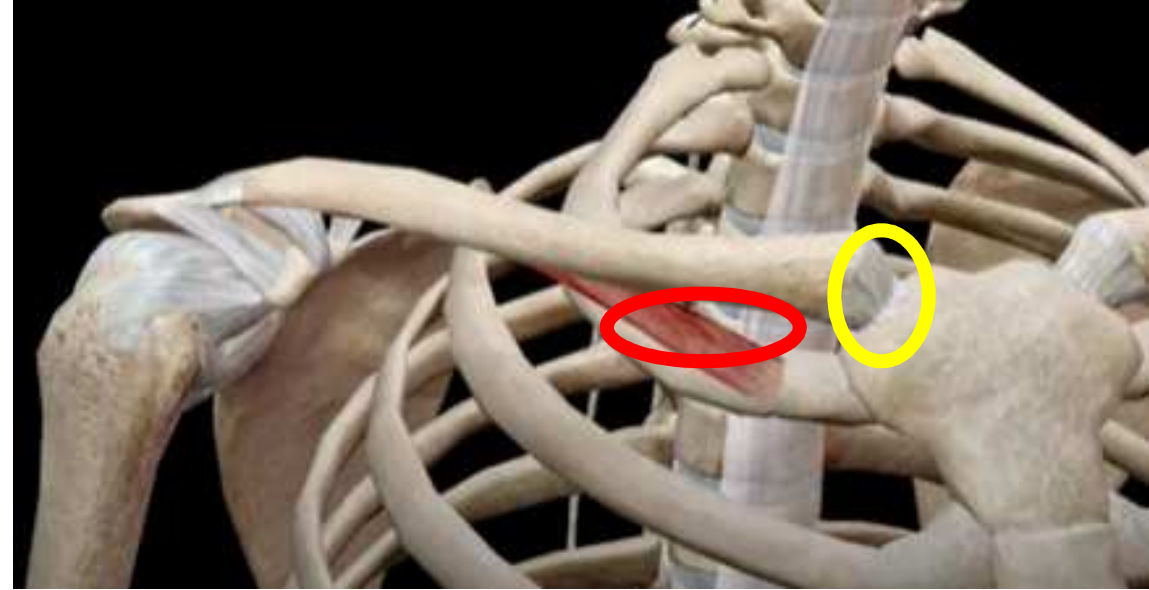
【目的】

- 鎖骨下筋は呼吸補助筋といって、肺の呼吸を助けている
- 現代は、スマホなど日常生活や仕事の影響で猫背になることが多い
- 猫背になると、鎖骨下筋も硬くなり、肋骨の動きが小さくなり、横隔膜の上下動が小さくなり、内臓がうっ血し、お腹が前に出てきてしまう
- 鎖骨下筋をほぐすことで空気が肺の上部まで吸い込みやすくなり、呼吸が整い、横隔膜がしっかりと働くようになり、内臓の循環が改善し、ぽっこりお腹解消へ
- リラックス効果や自律神経調整にもつながりやすくなる

③鎖骨下筋のストレッチ

【方法】

・鼻鼻
呼吸

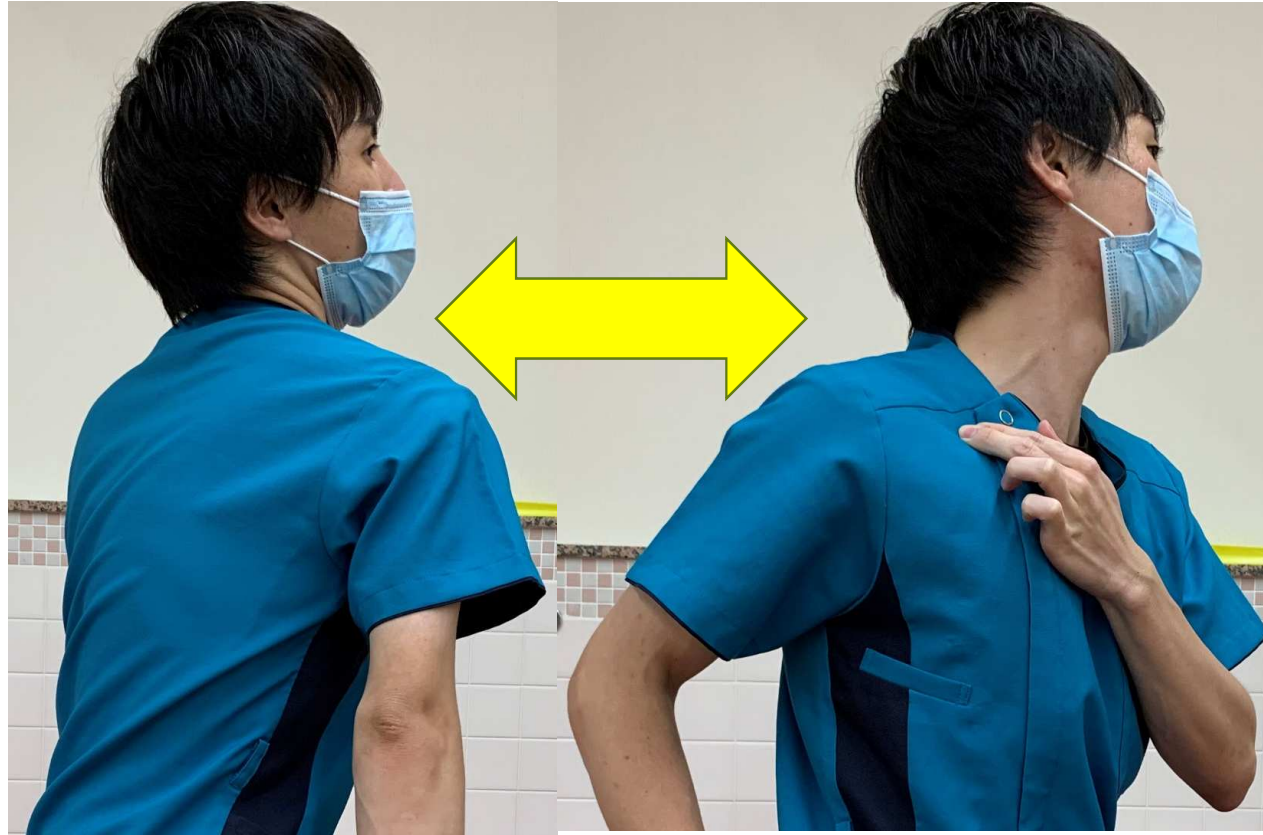


・押したい鎖骨下筋とは逆の手の指1～2本で、鎖骨下筋が骨に付いているあたりを30秒圧迫する（痛気持ちいいくらいで）

実技

【方法】

③鎖骨下筋のストレッチ



・圧迫したまま、胸鎖関節から前後に5回ずつ動かす（肩だけを動かそうとしない）

実技

【方法】

③鎖骨下筋のストレッチ



・圧迫したまま、胸鎖関節から上下に5回ずつ動かす（肩だけを動かそうとしない）

実技

【方法】

③鎖骨下筋のストレッチ



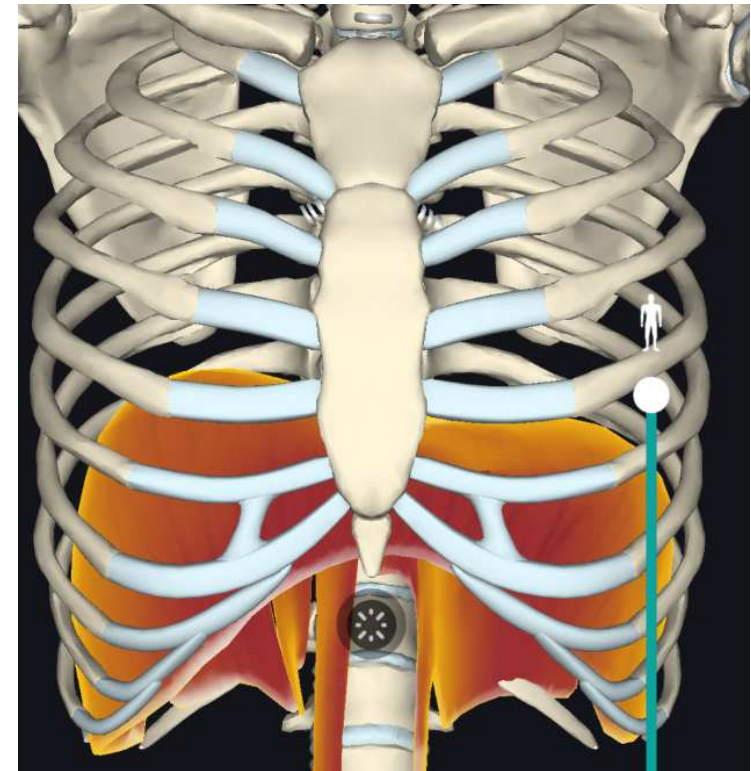
- ・ 圧迫したまま、胸鎖関節から前回し・後ろ回しを5回ずつ
(肩だけを動かそうとしない) **実技** ここまで大丈夫でしょうか？

実技

④肋骨ほぐし

【目的】

- ・肋骨は、胸骨と背骨を連結させており、下部には横隔膜もくっついている
- ・肋骨が大きく動くことができなければ、もちろん横隔膜の動きも小さくなり、呼吸が浅くなってしまふ
- ・よって、横隔膜を働きやすくし、ぽっこりお腹を解消させるためには、肋骨の柔軟性が必要となる



実技

④ 肋骨ほぐし

【方法】

- ・両手の親指を立てて、グッドポーズを作る
- ・第2関節または第3関節の骨を肋骨にやや強めに当て、肋骨の横から前にかけて、上下に動かして、肋骨周りの皮膚や筋肉をほぐしていく

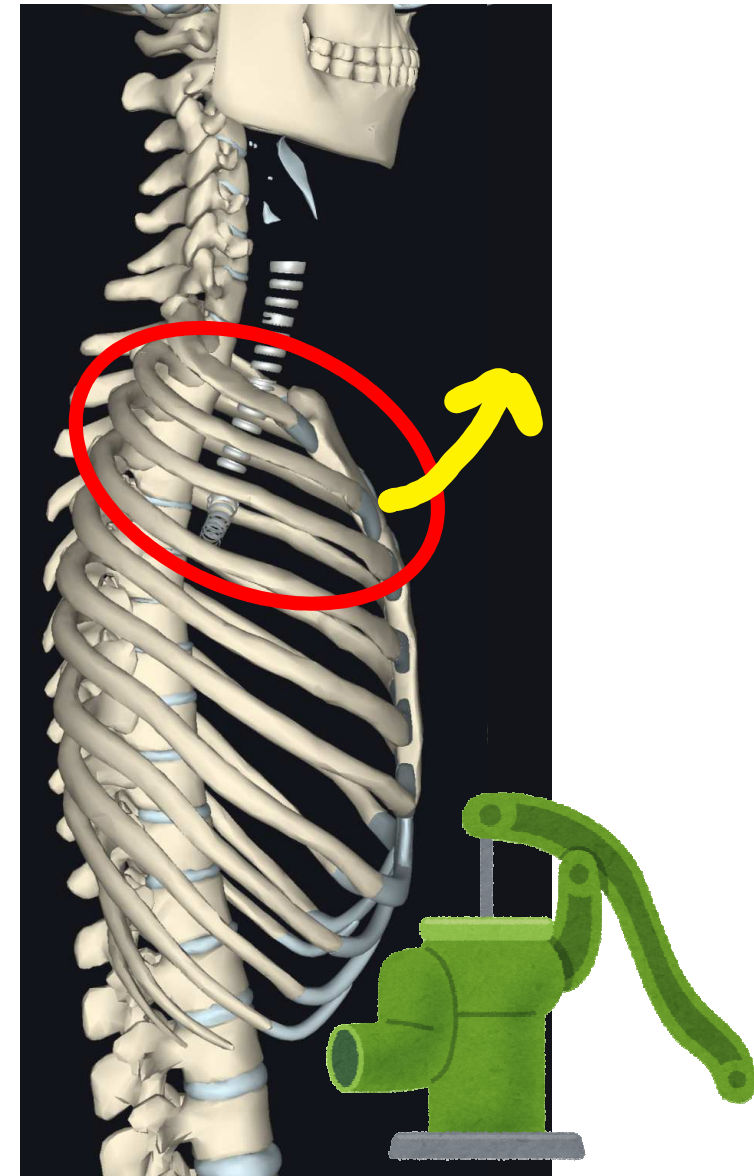


実技

ここまで大丈夫でしょうか？

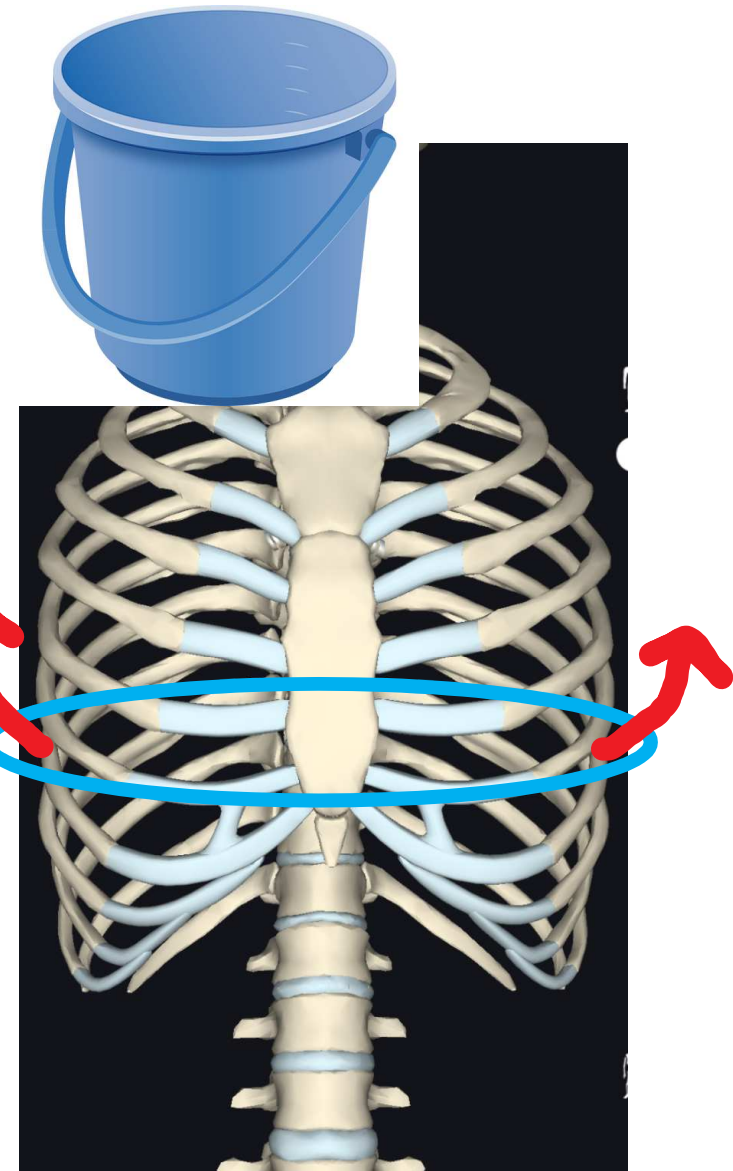
【上位肋骨の動き】

- ・上位肋骨（第1～第4肋骨）の動きは“ポンプハンドル運動”とも呼ばれ、ポンプを押すような動きに似ている
- ・吸気時に前上方に押し上げられ、呼気時に下方に移動する
- ・この動きを出すためには、先ほどの“鎖骨下筋のストレッチ”が有効



【下位肋骨の動き】

- ・下位肋骨（第5～第10肋骨）の動きは“バケツハンドル運動”とも呼ばれ、バケツの持ち手部分のような動きに似ている
- ・吸気時に肋骨が円を描くように外側に広がっていき、呼気時に内下方に戻っていく
- ・この動きを出すためには、今の“肋骨ほぐし”が有効



ここで少し休憩



【突然ですが、ここで皆さんに質問です！！】

- **仮にもし今、突然私の映像が消え、参加者の皆さんのみの映像となったら、そのとき皆さんはどのような行動をとりますか？**

ここで少し休憩



もし私が皆さんと同じ、“参加者”の立場であれば、

- 驚く→あせる→不安→心配→
「ま、いっか」と切り替える



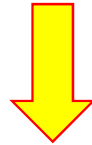
- 22時15分まで時間を空けているし、どうしようかと思う



ここで少し休憩



- とりあえず、**ダイエットにつながるストレッチ**をパソコンの前で22時15分までしてみる



- 22時15分までに講師の方がまた入ってこれたらレッスンの続きを受けて、万が一講師の方が入ってこられなかったら、パソコンの画面は切って、ストレッチは続けるということをする

ここで少し休憩



- なぜこのようにするかというと、**本気でやせたいから**
- 協会へのクレーム、講師の心配、この後どうしたらいいのか悩むなどの時間はもったいないと考えている
- このような行動をとっても、自分のダイエットにはつながらない

ここで少し休憩



- それなら、講師が再び画面上に現れるまで、**自分がやせるために必要なこと**をして時間を過ごすのが、目的達成のためにはいい時間の使い方
- この例題は予期していなかったことが起きたときのことであったが、普段の**日常生活**から、目的達成のために自分は今何をすべきなのかを常に考えて行動したほうがいい

例)

ここで少し休憩

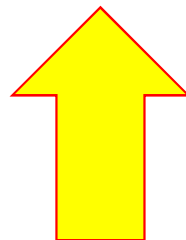


- 歩行中
- 階段の昇り降りするとき
- 電車・車・バイク・自転車に乗っているとき
- エレベーターを待っている・乗っているとき
- 仕事の休み時間
- レジの順番待ちのとき
- トイレで座っているとき

ここで少し休憩



- 湯船に浸かっているとき
 - スマホやパソコンやテレビを見ているとき
- など



- 日常生活の中にダイエットに使える時間は山ほどある！！

ここで少し休憩



- 1日は24時間（1440分）しかない
 - 仮に、1日に30分間、ダイエットにつながるような筋トレやストレッチをしたとしても、それ以外の時間（1410分）でダイエットにつながることをしなかったら、圧倒的な時間の差で、ダイエットにつながらなくなってしまう可能性あり
- ↑
- この時間差をできる限り少なくすることがダイエットにつながる

ここで少し休憩



- “塵も積もれば山となる”ので、とにかく1分、1秒を無駄にすることなく、ダイエットに使える時間を日常生活の中からかき集めることが大切
- 山にしようと思えば、かなりの数の塵を集めなければいけない
- とにかく、「今、何かできることはないか？」とすきをうかがい続けて、すきあらば、何かをする、行動に移すことが重要

ここで少し休憩



- とにかく、24時間しかない時間のほぼ全てを、自分の目的達成のために、普段の日常生活から、自分は今何をすべきなのかを考えて行動する習慣を身に付けたほうがいい

ここで少し休憩



- 「ダイエットのストレッチや筋トレをする時間がありません」は**言い訳**
- 自分の日常生活を振り返ってみると、ダイエットに使える時間はゴロゴロ転がっているはず
- その時間を気づかずに逃しているだけ
- どれだけ忙しくても、その時にできることは必ずある

ここで少し休憩



- **それほど本気で“ダイエットするんだ！！”という強い気持ちがないと、行動は起こせないし、結果は残ってこない**
- **いつ何時でも、何が起こっても、自分の目的を達成するために、とにかく冷静になって、考え、行動に移していきましょう**
- **本気でやせたいならできるはず！！**

実技

■ ⑤ 肺経の流れをよくする方法

■ Q : 肺経とは？

■ Q : 肺経とは？

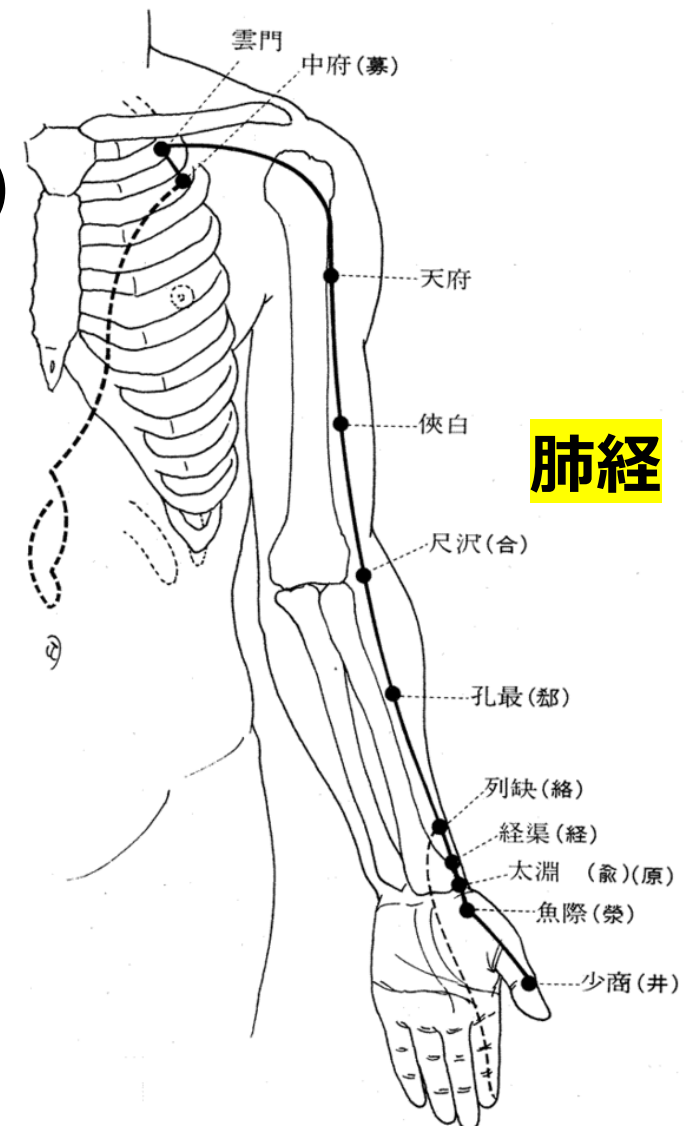
- 人の体には、361個のツボ（経穴：けいけつ）がある
 - ↑ WHO（世界保健機関）が認定
- ツボにより、効果がある臓器が分かれており、同じ臓器に効果をもたらすツボ同士を結んだラインを経脈という
- ツボが駅、経脈が線路のようなイメージ

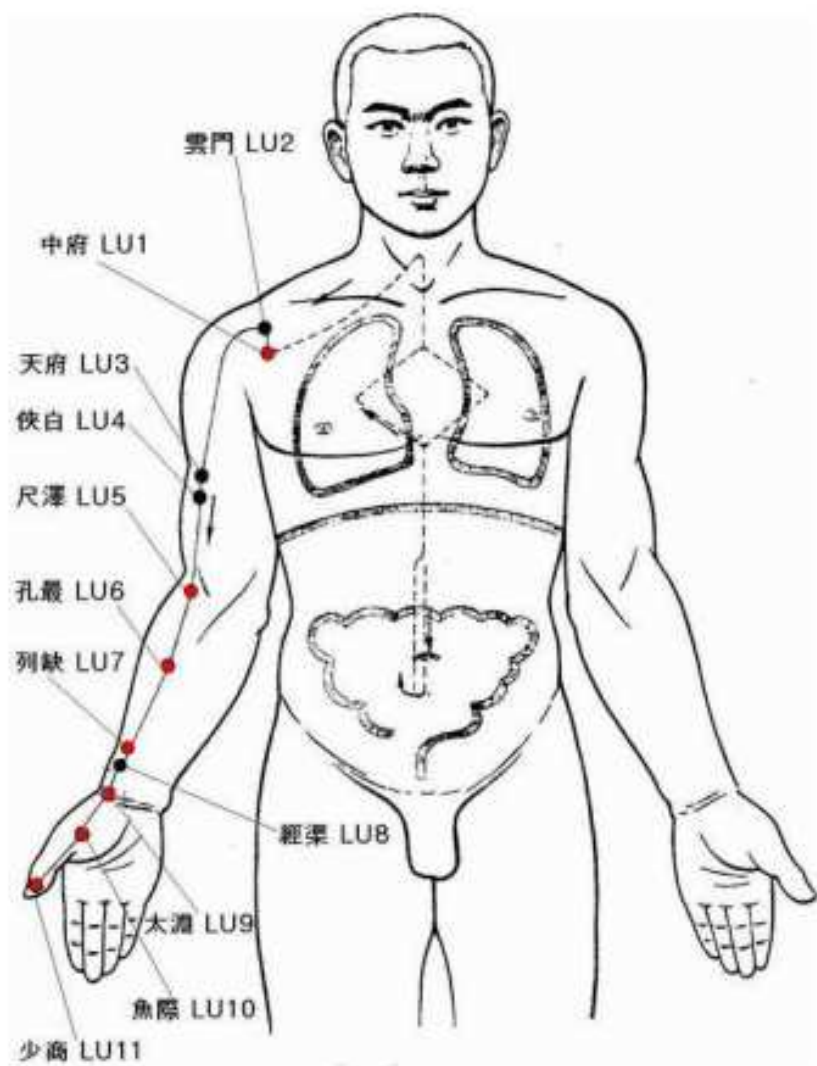


■ Q : 肺経とは？

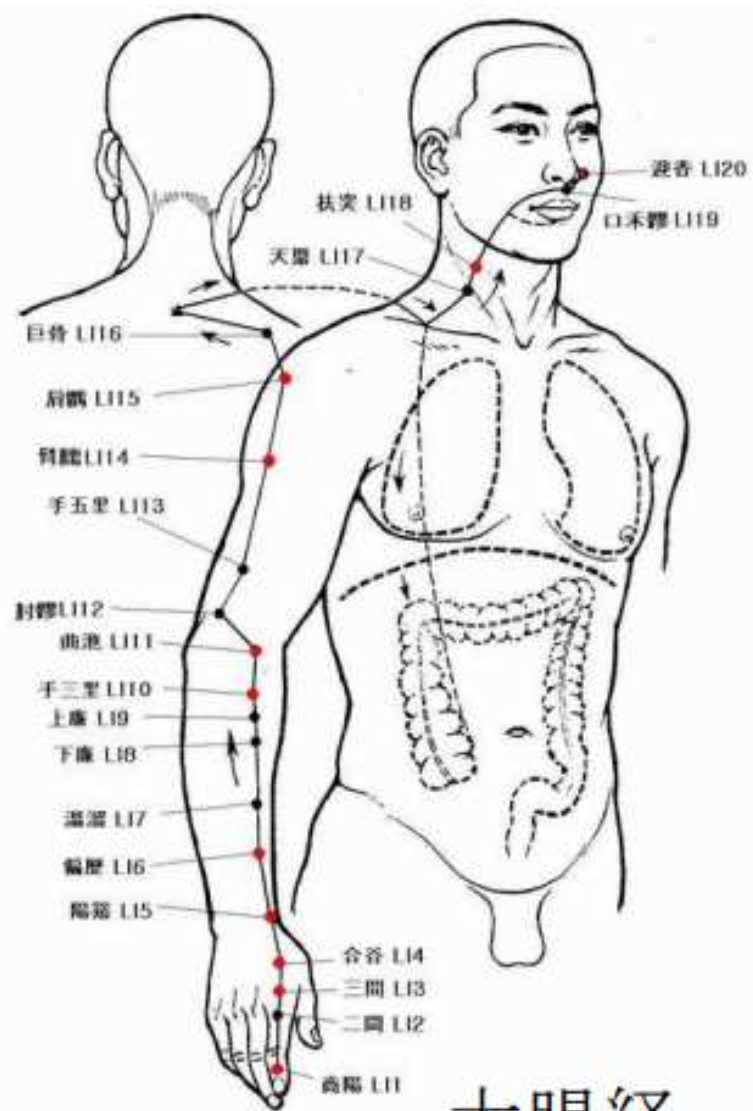
■ 経脈は12本ある（細かく言えばもっとある）

- ・肺経
- ・大腸経
- ・肝経
- ・胆経
- ・心包経
- ・小腸経
- ・脾経
- ・胃経
- ・腎経
- ・膀胱経
- ・三焦系
- ・心経

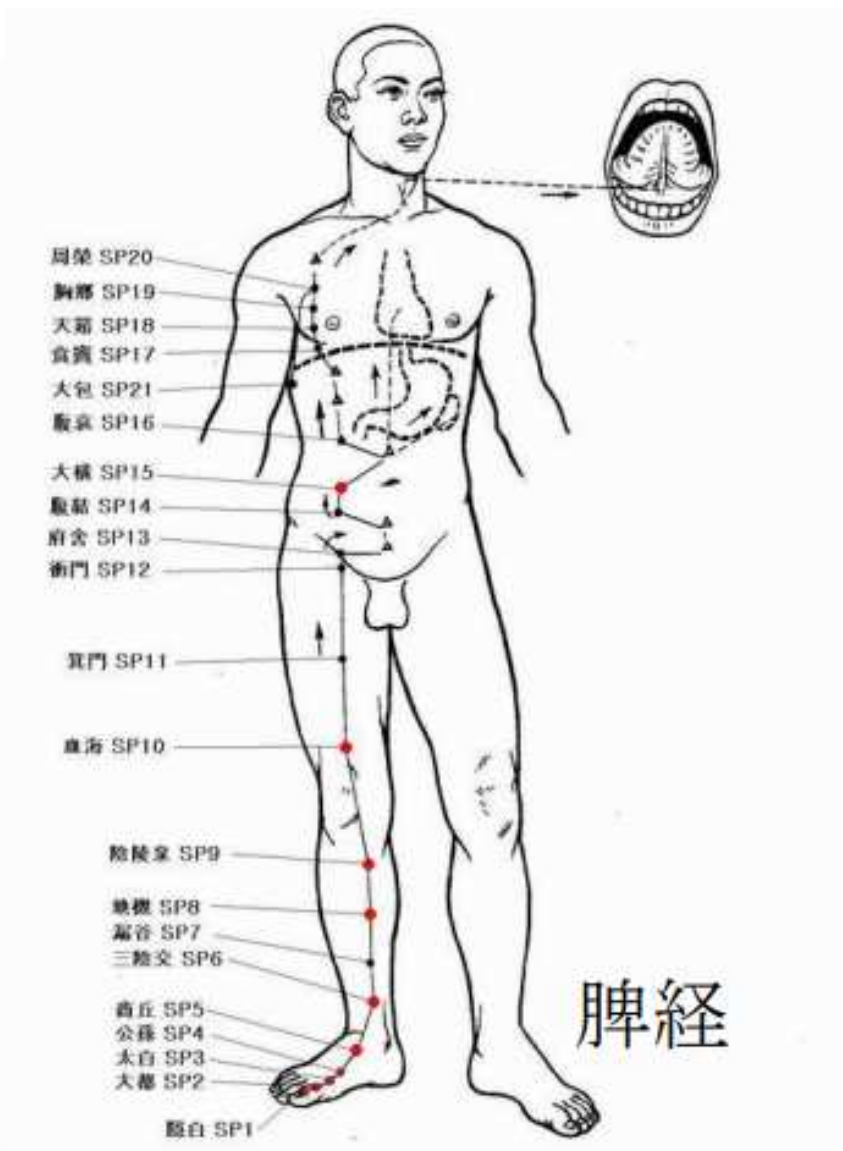
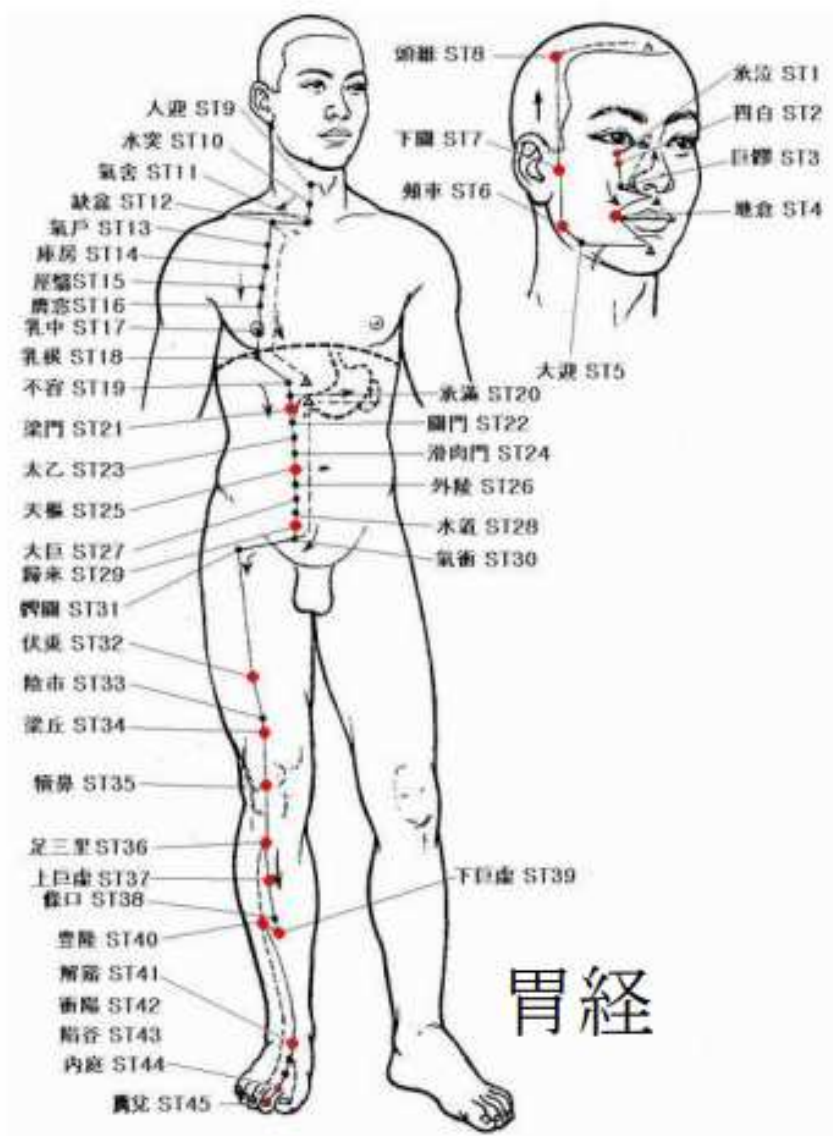


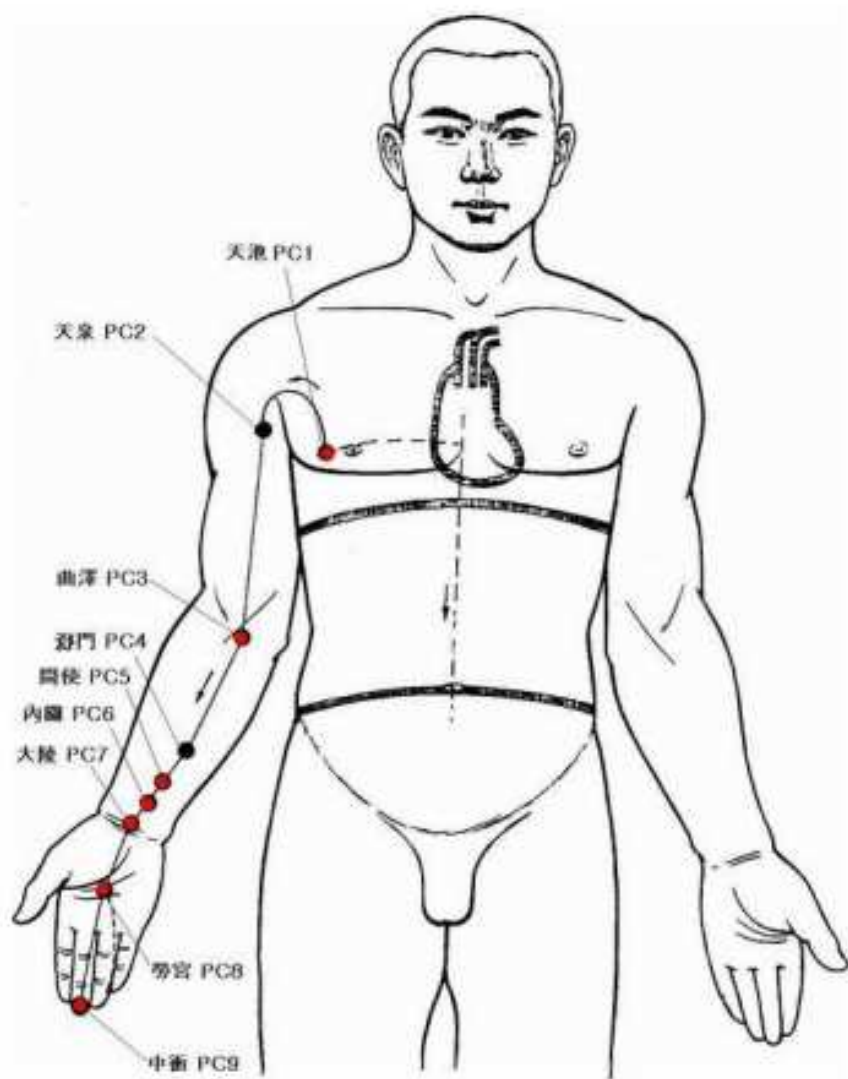


肺經

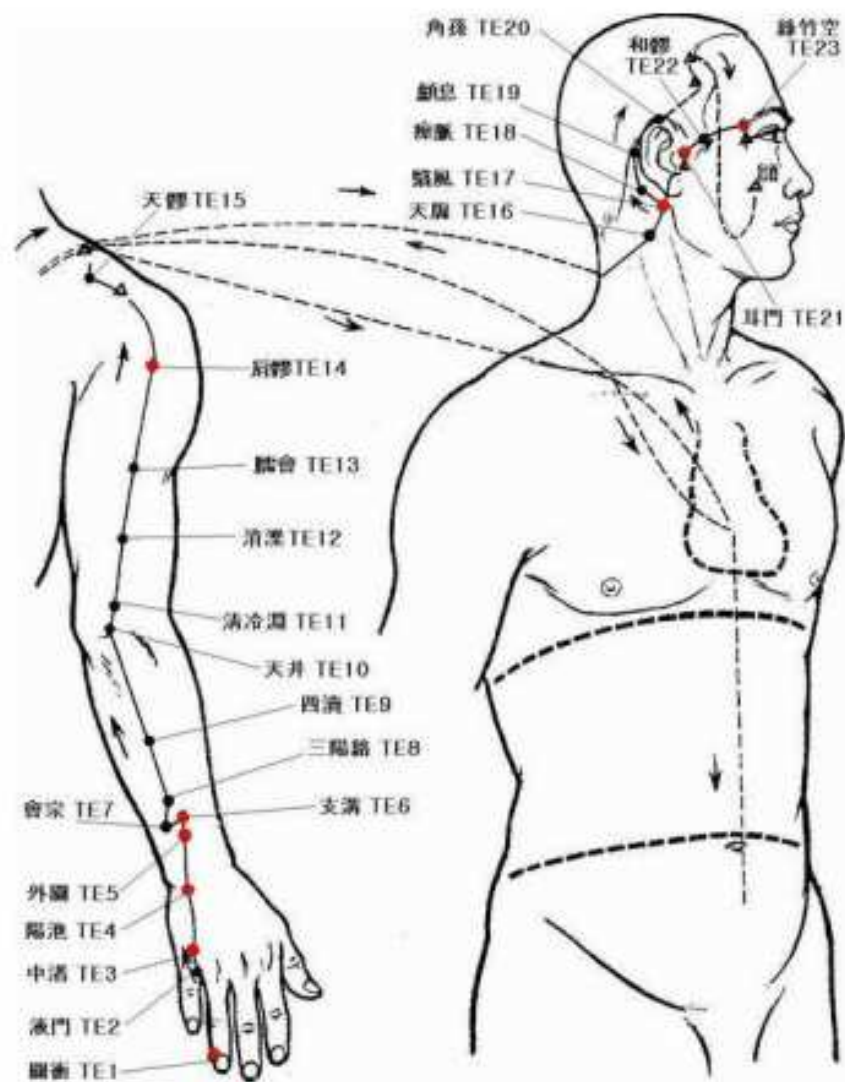


大腸經

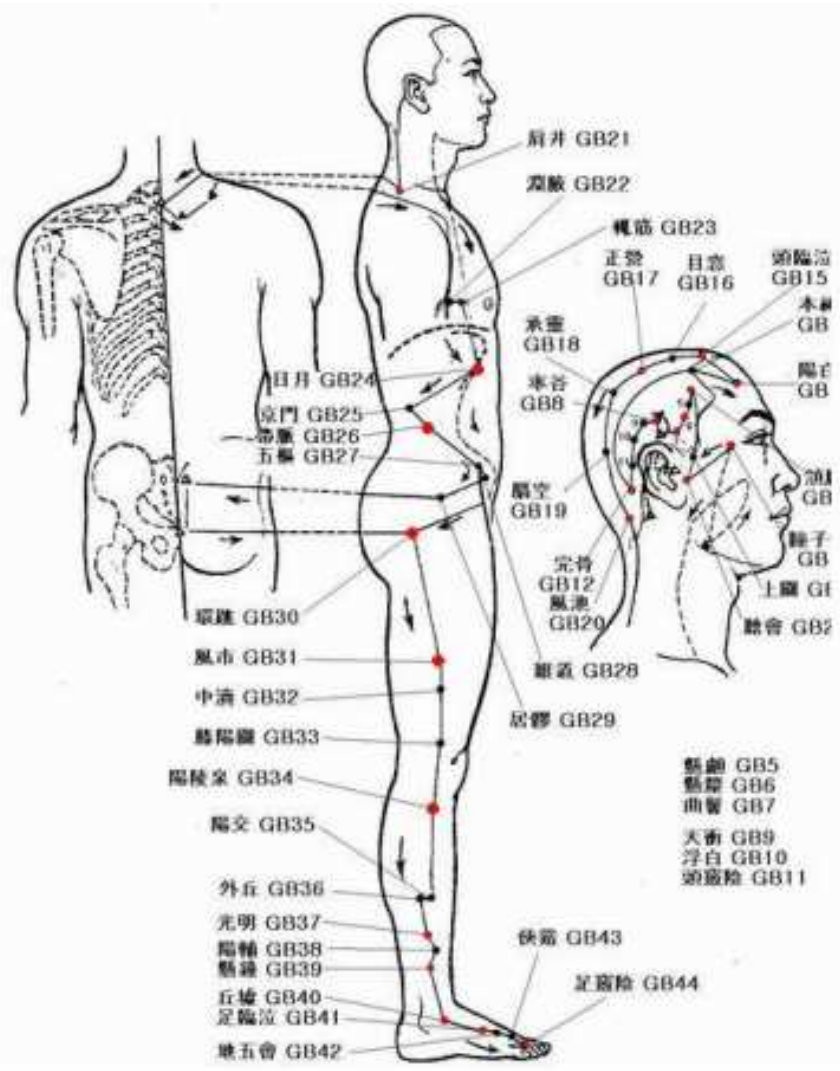




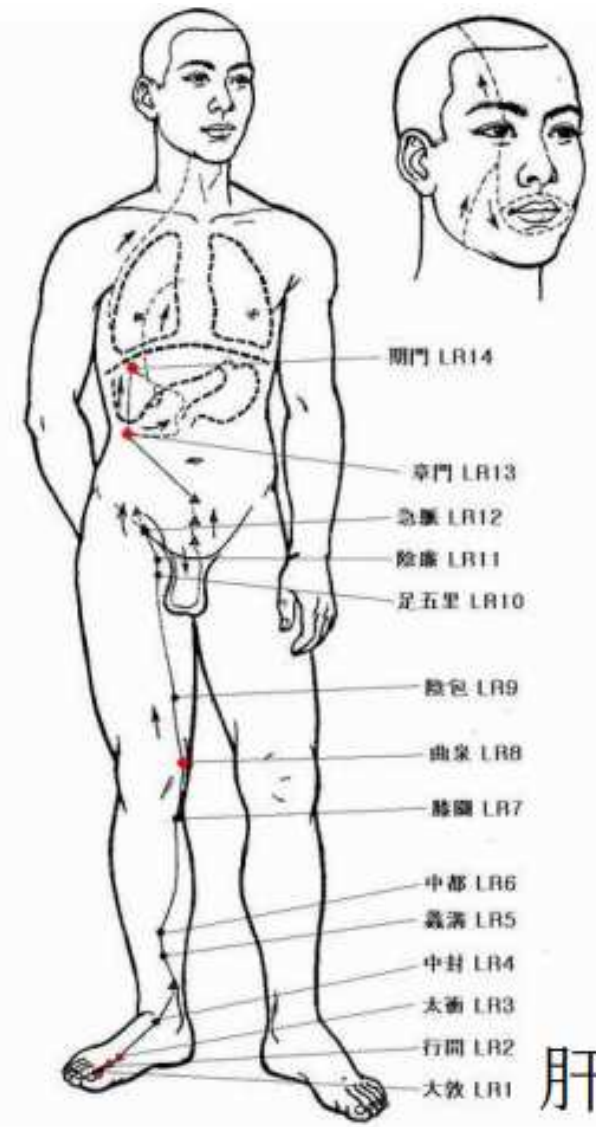
心包經



三焦經

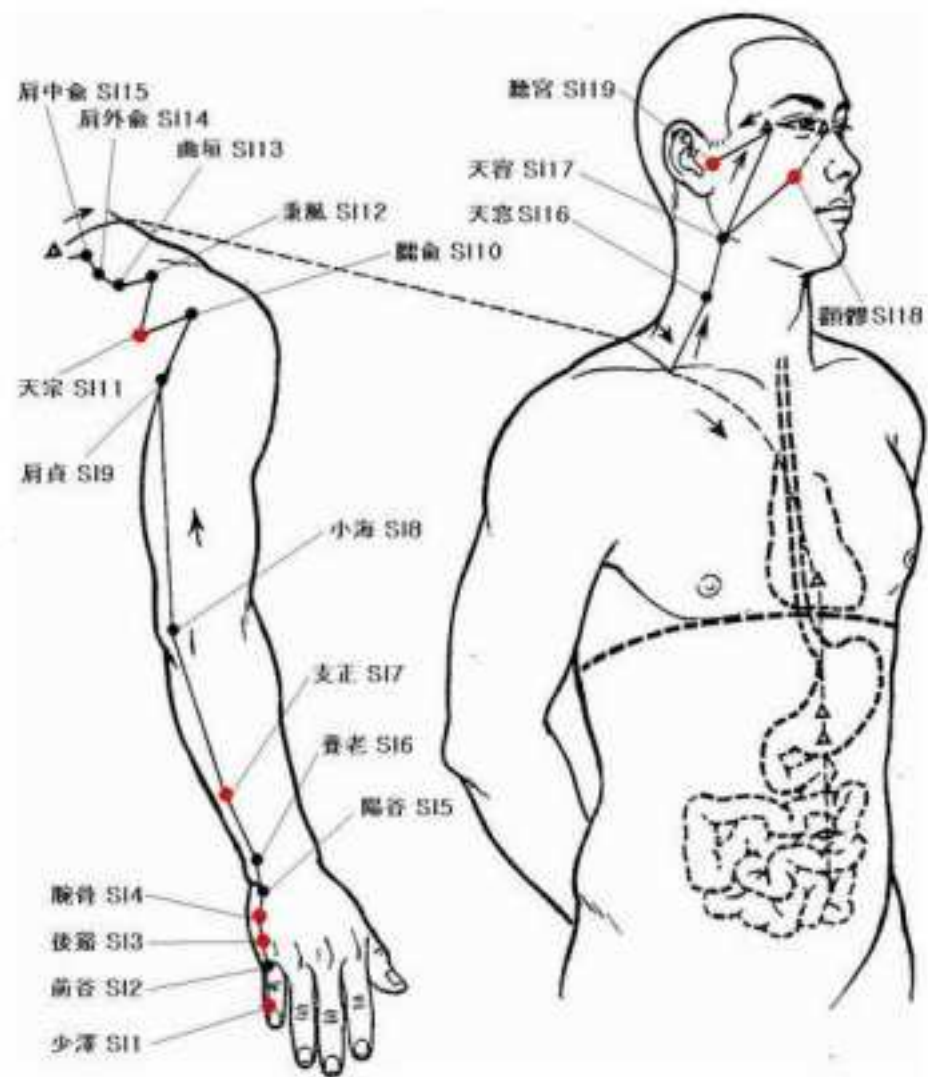
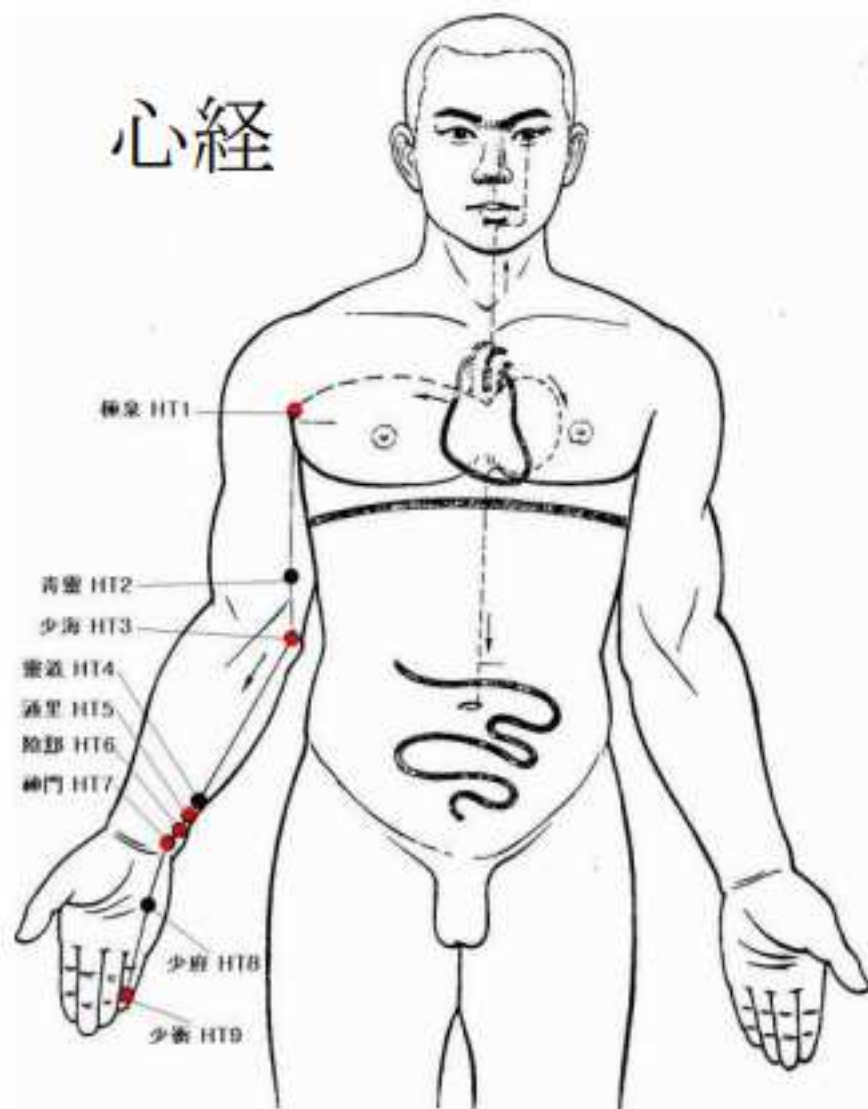


胆經

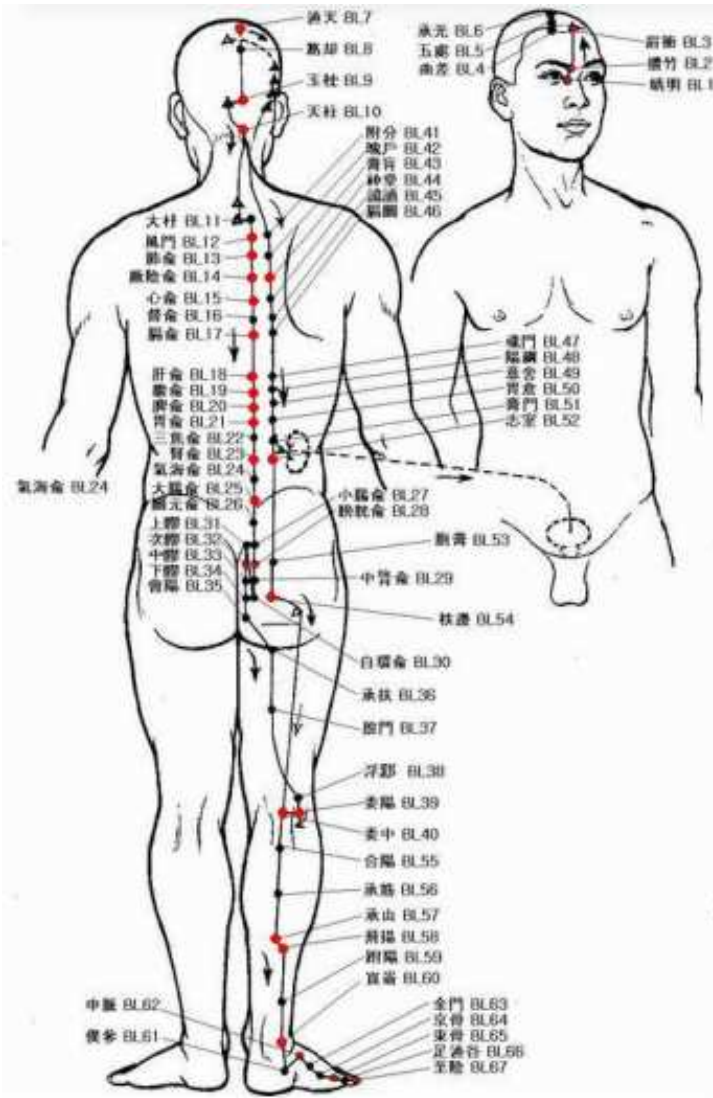


肝經

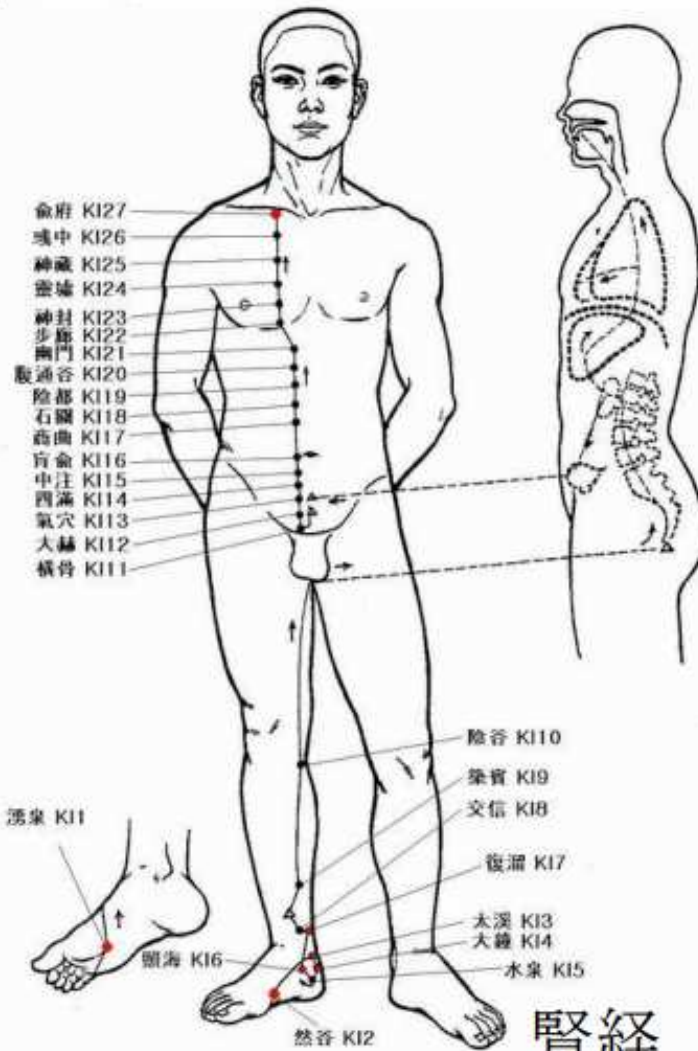
心經



小腸經



膀胱經

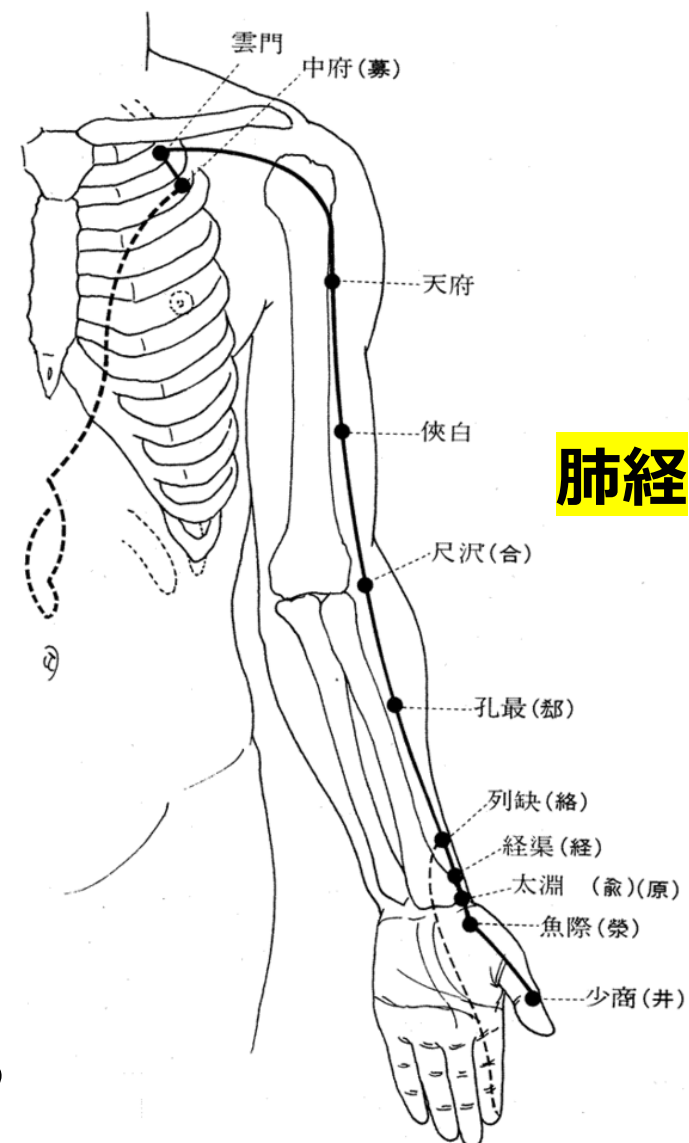


腎經

【目的】

- この肺経の流れをよくすることで、呼吸が整い、横隔膜がしっかりと働くようになり、内臓の循環が改善し、ぽっこりお腹解消へ
- リラックス効果や自律神経調整にもつながりやすくなり、太りにくい体作りに役立つ

ここまで大丈夫でしょうか？



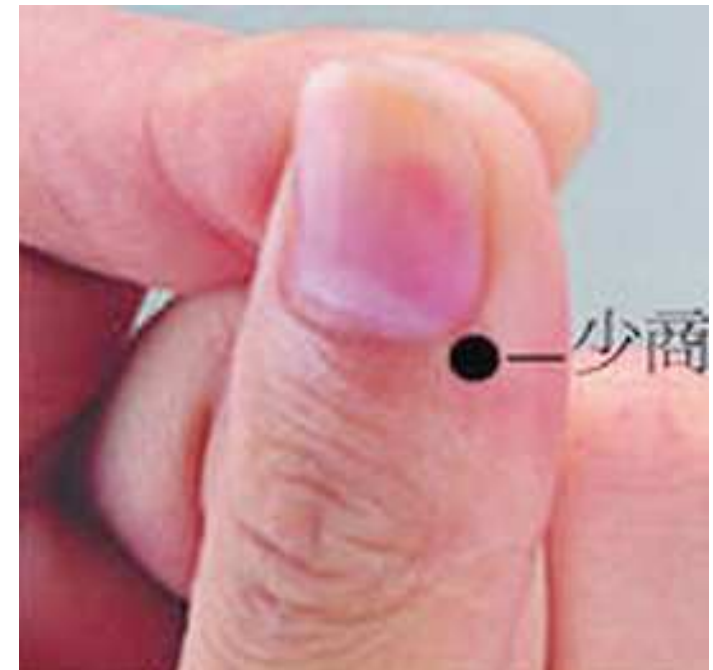
実技

⑤肺経の流れをよくする方法

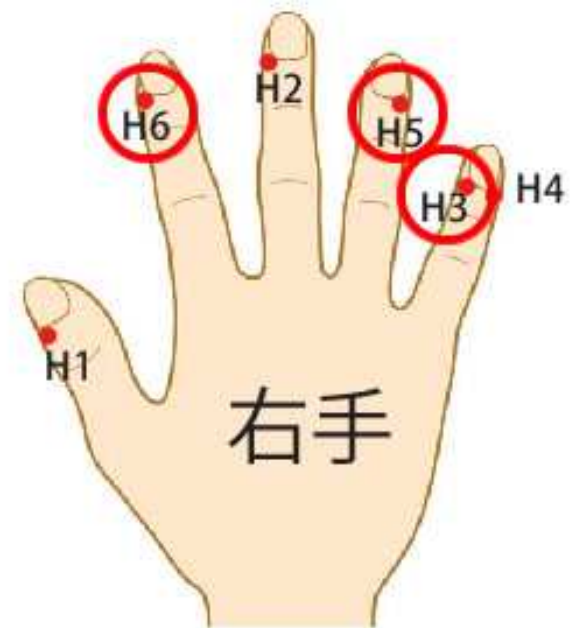
・少商（しょうしょう）をほぐす

・少商（しょうしょう）は手の親指の爪の外側の下の角付近にある

・少商（しょうしょう）は井穴（せいけつ）の一つであり、自律神経のバランスをととのえるツボとされている



井穴 せいけつ



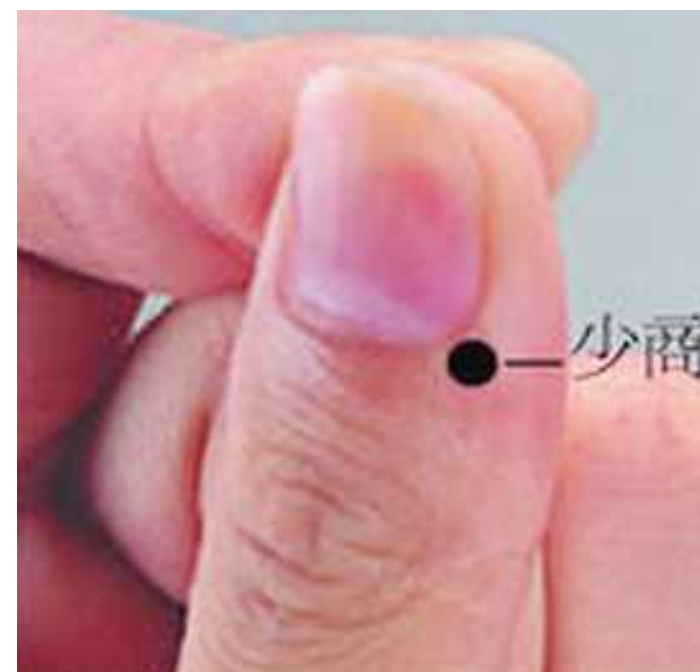
実技

■ ⑤ 肺経の流れをよくする方法

・少商（しょうしょう）をほぐす

【目的】

・少商（しょうしょう）をほぐすことで、肺経の流れをよくし、太りにくい体作りに役立つ



⑤肺経の流れをよくする方法

・少商（しょうしょう）をほぐす

【方法】

- ・少商（しょうしょう）を反対の手の親指の腹で圧迫しておく
- ・そのまま親指と人差し指を使って、少商を圧迫したまま、数秒間グリグリとほぐす

実技

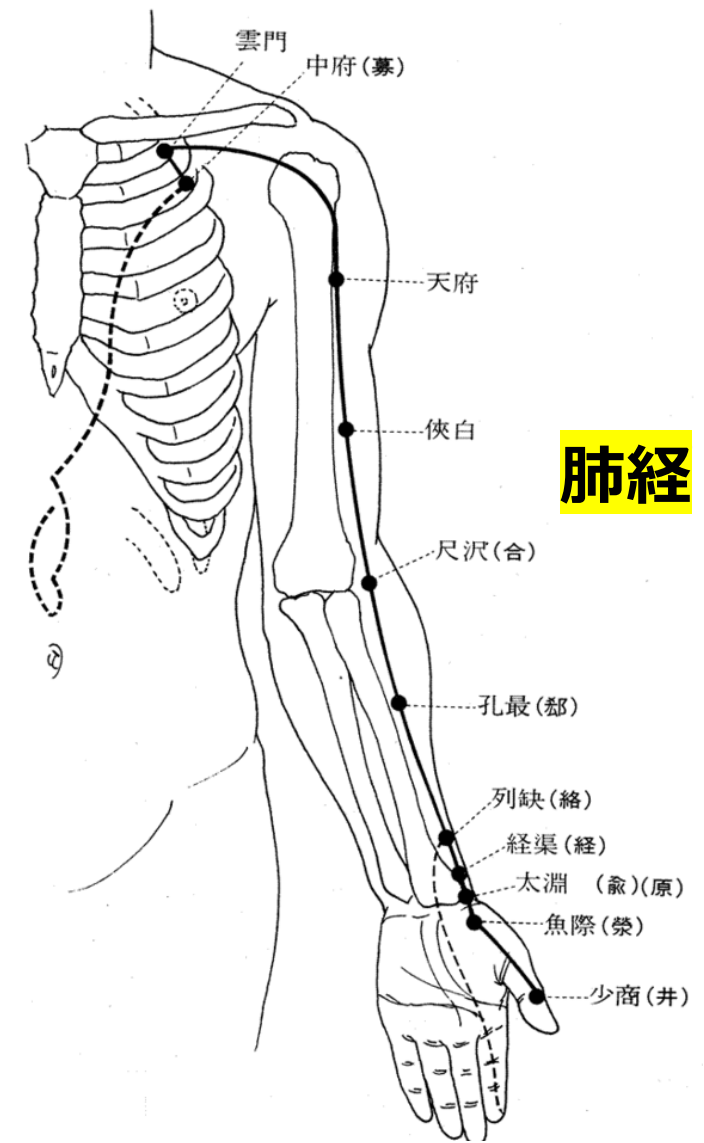


■ ⑤ 肺経の流れをよくする方法

● 肺経を触って流れをよくする

【目的】

- 肺経を端から端まで直接触って、流れをよくすることで、呼吸が整い、横隔膜がしっかりと働くようになり、内臓の循環が改善し、ぽっこりお腹解消へ
- リラックス効果や自律神経調整にもつながりやすくなり、太りにくい体作りに役立つ



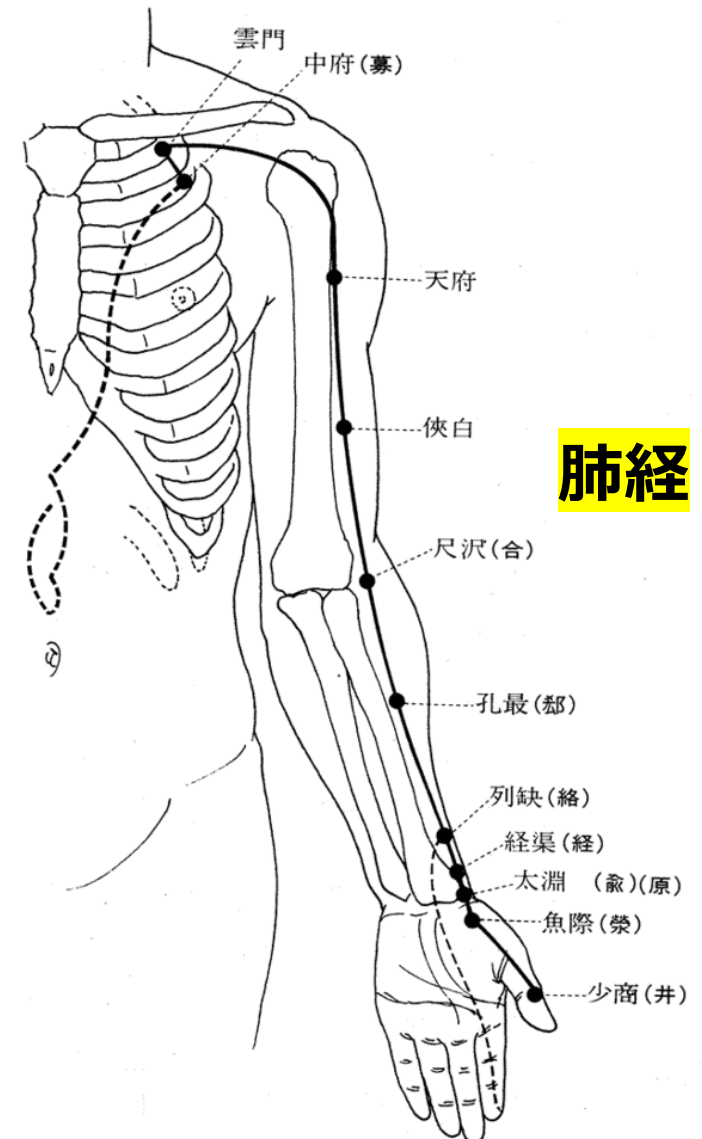
⑤肺経の流れをよくする方法

肺経を触って流れをよくする

【方法】

- 反対側の指先で、肺経を少商から中府（中府）まで軽く触っていく
- これを3回程度

実技

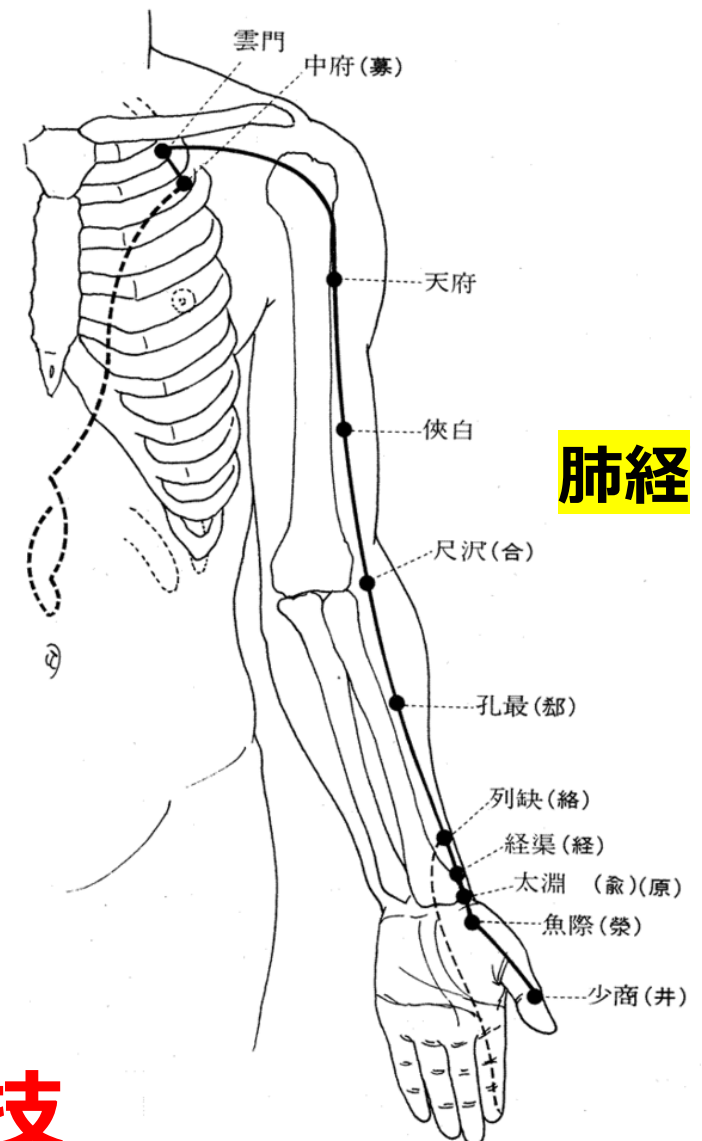


⑤ 肺経の流れをよくする方法

肺経を触って流れをよくする

【応用】

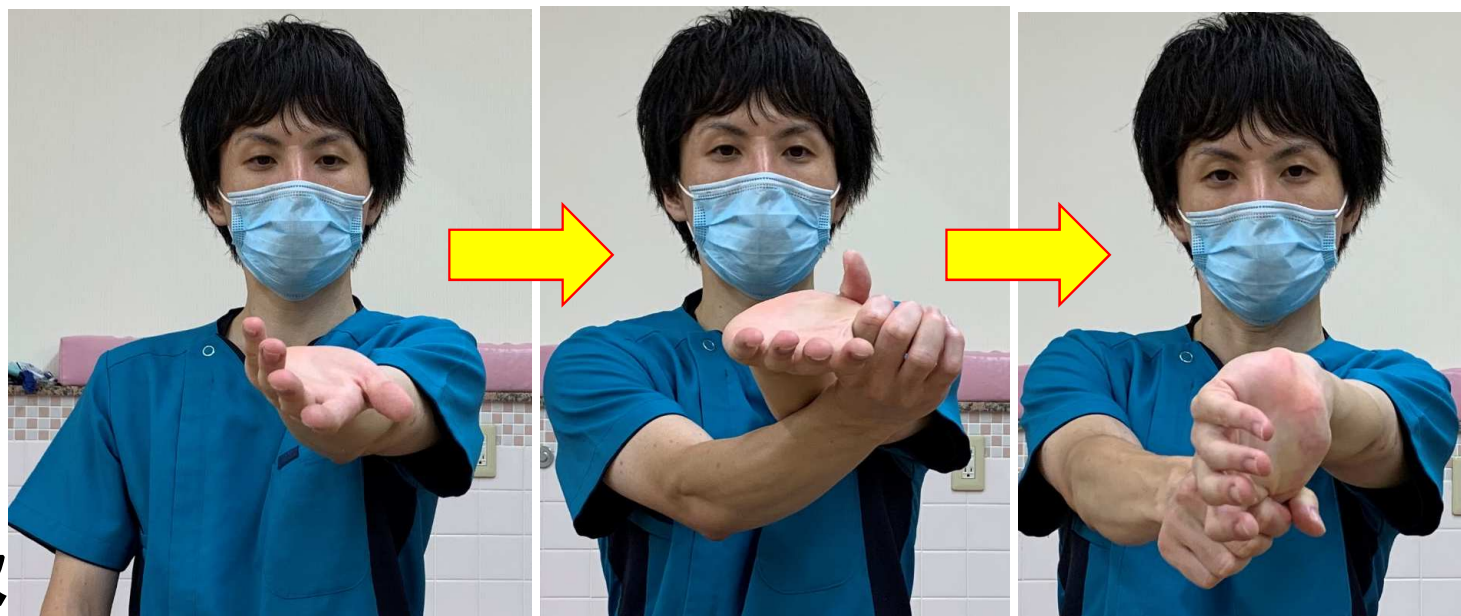
- 肺経を触っていき、硬い場所があれば、そこを押さえて圧迫し、柔らかくなるまで待つ
- 特に硬くなりやすい場所3カ所
 - 魚際（ぎよさい）～太淵（たいえん）
 - 尺沢（しゃくたく）
 - 中府（ちゅうふ）



実技

■ ⑤肺経の流れをよくする方法

- ・肺経をストレッチして流れをよくする



【方法】

- 鼻鼻呼吸
- 反対の手で親指を持ち、肘は伸ばしたまま、手のひらが外に向くようにひねっていき、30秒キープする

実技

まとめ

- **横隔膜がしっかりと働くようになると、内臓の循環が改善し、ぽっこりお腹解消へ**

①横隔膜のストレッチ

- ・横隔膜を3分割し、横隔膜に指を当てたまま、お腹に押し返されないように、鼻鼻呼吸を、5秒で吸って、5秒で吐くのを3セットずつ

- **横隔膜は背骨・肋骨・胸骨にくっついているので、胸肋関節を動きやすくし、横隔膜がしっかりと働くようになると、内臓の循環が改善し、ぽっこりお腹解消へ**

②胸肋関節のストレッチ

- ・仰向けに寝て、手を胸肋関節に当て、重力を利用して鼻鼻呼吸をしながら数分間

- **鎖骨下筋をほぐすことで空気が肺の上部まで吸い込みやすくなり、呼吸が整い、横隔膜がしっかりと働くようになり、内臓の循環が改善し、ぽっこりお腹解消へ**

③鎖骨下筋のストレッチ

- ・鎖骨下筋が骨に付いているあたりを指で30秒圧迫し、胸鎖関節から前後・上下に5回ずつ動かし、胸鎖関節から前回し・後ろ回しを5回ずつ

まとめ

- 肋骨をほぐすことで横隔膜がしっかりと働くようになり、内臓の循環が改善し、ぽっこりお腹解消へ

④ 肋骨ほぐし

- ・グッドポーズを作り、第2関節または第3関節の骨を肋骨にやや強めに当て、肋骨の横から前にかけて、上下に動かして、肋骨周りの皮膚や筋肉をほぐしていく

- 肺経の流れをよくすることで、呼吸が整い、横隔膜がしっかりと働くようになり、内臓の循環が改善し、ぽっこりお腹解消へ

⑤ 肺経の流れをよくする方法

- ・少商（しょうしょう）をほぐす
- ・肺経を触って流れをよくする
- ・肺経をストレッチして流れをよくする

次回：1月11日（火）21時15分～

「内臓の動きが活発になるストレッチ part2」

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！！