

こんにちは！スタジオスピカです☆今月よりスピカ通信を発行します。

スタジオで楽しく実際にヨガや太極拳で体を動かして頂いていますが、さらに、体についての知識も深めて、健康オタク（笑）になって頂きたく情報をお届けします。

初回は、「猫背姿勢」と「大胸筋」についてです。

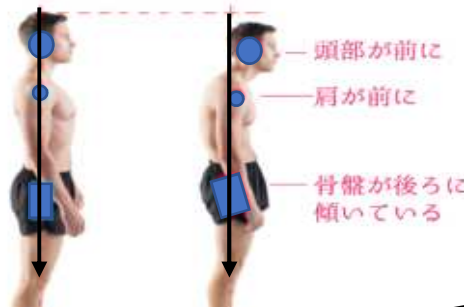
今は、パソコンやスマホ、調理やデスクワークなど背中丸める姿勢が多いですね。その姿勢が長く続けば続くほど、猫背姿勢（図1）へ.....

<図> 1

A 正しい姿勢

B 悪い姿勢

図Aのように、頭、肩、骨盤が真直ぐ並ぶのが正しい姿勢です。



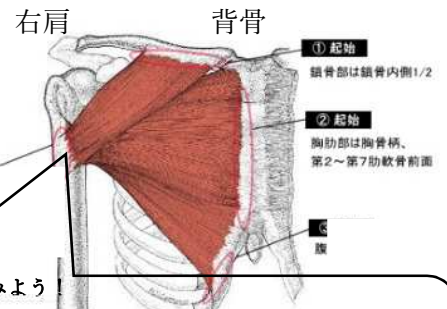
図Bは頭、肩が前に出て、骨盤が後傾しています。Bの姿勢が続き、背中を伸ばすことがなくなると.....

猫背姿勢になり首の痛みや肩こりの原因になります。

猫背姿勢の原因は複合的な原因がありますが今回は**大胸筋**についてスポットライトを当ててみます。

大胸筋は、胸の前の鎖骨・肋骨・腕の付け根にまでついている三角形のような大きな筋肉です。体と腕の両方についているということがポイントです。腕についている大胸筋が固くなると腕が内側に入りこんで「**巻き肩**」になって、背中を丸くしてしまい「**猫背姿勢**」となります。

<図2>



大胸筋に触れてみよう！

腕についている大胸筋を感じるには、右手のひらを左鎖骨に当てて、左手を肩まであげてそのまま手を動かしてみてください。右手の指先に動く筋肉が大胸筋になります。

### <猫背改善簡単ストレッチ>

胸が開き呼吸が深まります、また心も開いてくると言われています。ぜひ、ヨガ前におススメです。

①あごは軽く引いておく

②お腹は突き出さずに軽く凹ましておきましょう

\*胸（胸骨）を斜め上に引き上げます

簡単なストレッチですが、どここの筋肉を伸ばしているかを意識するだけで効果が上がります！！

<スタジオでは、ストレッチポールに乗ってみよう！>

ストレッチポールの上に乗っているだけでも大胸筋のストレッチになります！写真のように寝転んで左右に揺れるだけで、胸が開き大胸筋が緩んできます。また、ストレッチポールは、腰痛のある方にも効果的です。

是非、ヨガ開始までの時間に試してみてください。

