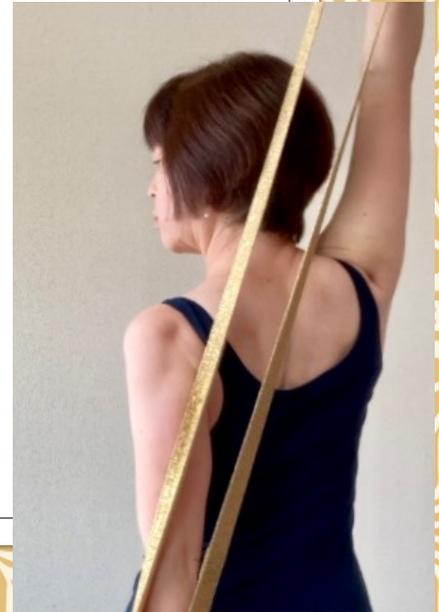


2023年11月10日 Jアルファビクス

# パフォーマンスをあげるための 身体と心の健康セミナー

～基礎代謝をあげる筋肉を増やす方法～

アルファビクススーパーバイザー 古谷寿美



# 身体と心の健康とは

【健康な身体は温かい】 恒常性 = ホメオスタシス

【気分がよいと身体が動く】 病気 = 気の病

- ・ 日照時間の減少により活動量が低下する
- ・ 気温とともに体温が下がり免疫力が低下する

**積極的に体温の保持に努める**

# 代謝が低下する要因

## <代謝低下による影響>

- ・ 身体の冷え
- ・ 血流の停滞
- ・ 活動量の不足
- ・ 生活習慣病

## <代謝低下を引き起こす要因>

- ・ 加齢
- ・ 生活習慣
- ・ 筋出力低下
- ・ 調整不足による機能低下

## <予防と改善>

- ・ 身体のバランス調整
- ・ 筋力強化

**主体的な生活習慣の調整維持管理**

# 酸素不足による筋出力の低下

…身体が酸素不足になると…

酸素は脳で使われる分が最優先になり  
その後に内臓や筋肉にまわされる  
筋肉は酸素不足になり筋活動が低下



筋肉の張り、身体の重だるさ、頭の中のモヤモヤ  
肩こり、腰痛、頭痛、めまい、冷えなど



# 首こり・肩こり

## <不調を伴う症状>

- ・重怠さ
- ・張り
- ・痛み
- ・ストレス
- ・気分の落ち込み



## <発症のリスク>

- ・加齢
- ・生活習慣
- ・ストレスの蓄積
- ・過緊張



## <発症の現状>

- ・血流不足→酸素不足
- ・姿勢の悪化→緊張、筋力低下

年齢に応じて暮らしの見直しをする

# ボディワークを習慣化する

**<不活発習慣を解消する> ⇒ 調整維持管理**

- ・ 生活の中での活動代謝能力を保つ

**<身体と心を整える習慣> ⇒ 自律神経バランス調整**

- ・ 睡眠 早めの就寝を習慣にする
- ・ 栄養 体温を保持する飲食の工夫
- ・ 活動 低負荷高頻度の維持管理

**生活習慣から身体への働きかけを意識する**

# アルファビクス

アルファ波ミュージック

オリジナル呼吸法

8秒間息を吐き 8秒間息を吸う

瞬発力を使わず持続的に行う

バンドエクササイズ

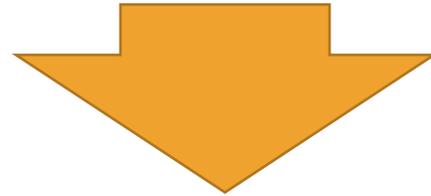
アルファビクスバンド(オリジナルのゴムバンド) を用いる

オリジナルリラクセーション



# アルファビクスバンド

アルファビクスバンドを使って行う動作



動作の補助的に働き、可動域を大きくする

持続的低負荷で、効率よく筋活動を支える

- ・全身のバランス調整
- ・肩周囲
- ・肩甲骨周囲
- ・鎖骨周囲

# 頭部をほぐすアルファビクス動作

## 頭部の血流を調整する動作

アルファビクスバンドを後頭部にあて  
呼吸に合わせて頭を前後に動かす

- ・首肩の緊張緩和
- ・自律神経の調整
- ・姿勢バランス調整



# 後背面を調整するアルファビクス動作

## 背筋群を調整する運動

アルファビクスバンドを持った両手を挙げ  
片手を後面から体側へ下げていく

- ・ 肩甲骨周囲の筋弛緩を促す
- ・ 背筋群の筋力を向上させる
- ・ 後背面の血流促進



# 体温をつくる後背面のボディワーク

頭部への血流不足を改善する姿勢の調整 = 前かがみ、閉じ肩  
背中に集中する交感神経の緊張を緩和する

- ・ 体幹部の緊張を緩める → 横隔膜を整える
- ・ 胸鎖乳突筋を調整する → 首周囲を整える



# まとめ

## 【アルファビクス動作】

- ・ 座位での全身運動
- ・ 背筋を調整する腕を伸ばす運動
- ・ 代謝をあげる立位での全身運動

**筋疲労が翌日に残らない強度を継続する**