

2024年10月11日 Jアルファビクス 健康セミナー

# 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

～季節の変化を侮らないで！  
知っておきたい気象病～

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

- ・ 気圧変動に自律神経が反応して不安定に感じる
- ・ 空気の乾燥状態が眼や鼻の不快感を引き起こす

**腹式呼吸 = 横隔膜を意識して自律神経を整える**

# 気象病と寒暖差不調

季節の変わり目や天候による気圧・気温の急変動に  
身体の調子が大きく影響を受けて不調をきたす

<症状> ・頭痛 ・めまい ・首肩のこり ・気力低下

<要因> ・身体の冷え ・血流の停滞 ・頭部の酸素不足

<予防と改善> ・身体の歪み調整 ・筋力強化

**自律神経の調子を乱す生活習慣の改善**

# 自律神経と呼吸

## 自律神経のバランス調整 → 副交感神経の活性化

- ・ 息を吐くことで副交感神経、吸うことで交感神経が働く
- ・ セロトニン(抗ストレスホルモン)が分泌され脳が活性化される
- ・ 交感神経優位な状態は**副交感神経のバランス調整**で行われる

**横隔膜呼吸は体温をつくり副交感神経を活性化する**

# エクササイズと合わせて行う動的呼吸

- 肺に取り込む**外呼吸**と身体にめぐる**内呼吸**
- 動的呼吸と静的呼吸
  - 動的呼吸：身体の運動
  - 静的呼吸：脳神経活動
- エクササイズによる内呼吸
  - 有酸素運動：内呼吸に誘発される外呼吸



**ボディワークで呼吸器を整える**

# 肩甲骨周囲の実践的ボディワーク

姿勢調整 = 前かがみ、閉じ肩、首下がり

肩甲骨周囲の可動域リリース = 緊張緩和、稼働調整

- ・ 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



# 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】

・握る ・開く ・押す ・引く

バンドの反射負荷により効率的に筋出力を高める

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

手のひらアーチのリリースで肩関節位置調整

# 座骨と骨盤の位置調整をする

## 骨盤を座骨で立てる胡坐

アルファビクスバンドを腰背部から両膝にかける  
左右・前後に重心移動し座骨に意識を向ける

- ・首肩の緊張緩和
- ・自律神経の調整
- ・膝イタ、腰痛の予防と改善



# 頭蓋底のアルファビクス動作

## 頭部の位置調整をする動作

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



# まとめ

- ▶ 肩甲骨周囲の調整 = 緊張緩和と強化、代謝促進
- ▶ 全身運動 = 上肢下肢のバランス調整

## 【アルファビクス動作】

- ・ 腰を伸ばす運動
- ・ 肩のエクササイズ～捻り
- ・ 膝を伸ばす動作
- ・ 背中の中の緊張を緩める動作

**呼吸と姿勢の調整・維持・管理を習慣にする**