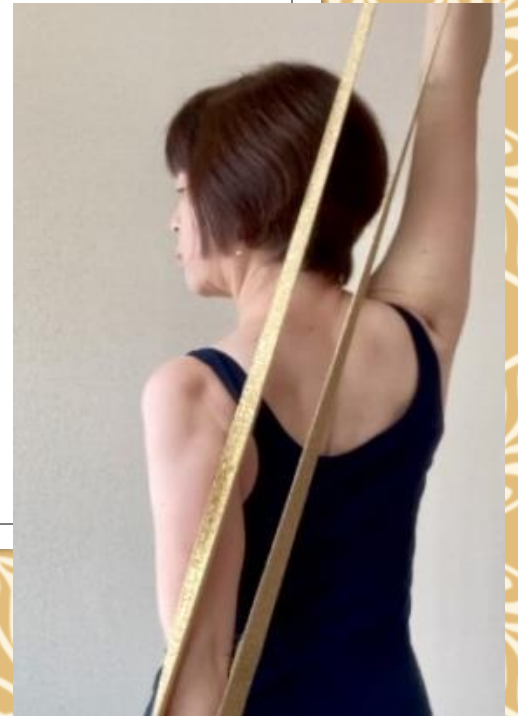


2024年11月8日 Jアルファビクス 健康セミナー

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

～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

積極的な活動で体温の保持に努める

基礎代謝が低下する要因

<代謝低下を引き起こす要因>

- ・加齢
- ・筋出力低下
- ・調整不足による機能低下
- ・生活習慣

<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

<予防と改善>

- ・身体のバランス調整
- ・筋力強化

年齢に応じて主体的な生活習慣の調整と維持管理

身体活動を支える体幹

- 【体幹】 骨盤ユニットの筋出力向上
→骨盤底筋、横隔膜、腹横筋、多裂筋（内転筋）
- 【横隔膜呼吸】 身体と心の歪みを整える
- 【姿勢】 自律神経の働きが整う
- 【代謝】 体温をつくり免疫力向上

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】

・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

バランス調整の後背面のボディワーク

首下がり症、前かがみ、閉じ肩を改善する姿勢調整
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



呼吸の仕方

腹式呼吸 = 横隔膜を意識する座位の姿勢

骨盤を座骨で立てる

左右に偏らないようにして座り背中自立させる

首は力まずに立て顎を引かない

肩・胸を左右に開く

鼻呼吸 = 口の状態

唇は軽く閉じている

舌は平らな状態で上顎にあてる

奥歯は上下隙間ができて噛み締めない

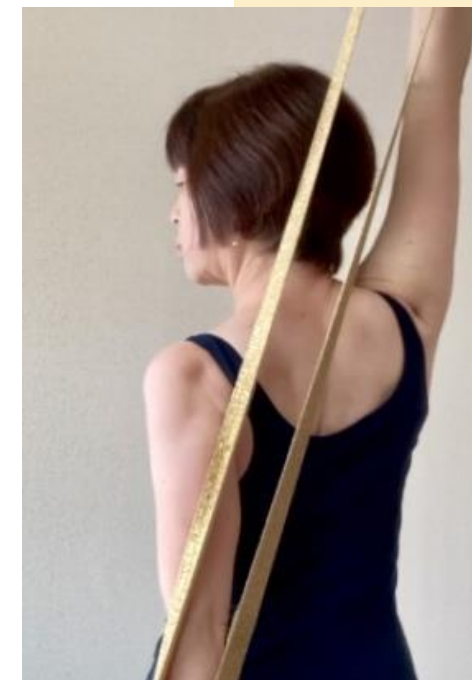


代謝を促すアルファビクス動作

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



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・前面後面のバランス調整

【アルファビクス動作】

- ・ 横隔膜呼吸 ・ 肩のエクササイズ～捻り
- ・ 膝を伸ばす動作 ・ 背中緊張を緩める動作
- ・ 股関節周囲の柔軟性保持及び強化