

2025年1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

～健康維持のための体重管理の方法～

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代謝が低下する

**摂取と消費のバランスを調整する**

# 健康維持と体重管理

身体の健康状態を管理する際に、その判断基準として体重の数値を用いることが一般的である。

体重は加齢により代謝が低下すると増加傾向となり維持管理が大切になる。

**生活習慣から体重の調整維持管理**

# 代謝が低下する要因

## 【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

## 【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

# 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

# 代謝維持管理のためのボディワーク

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

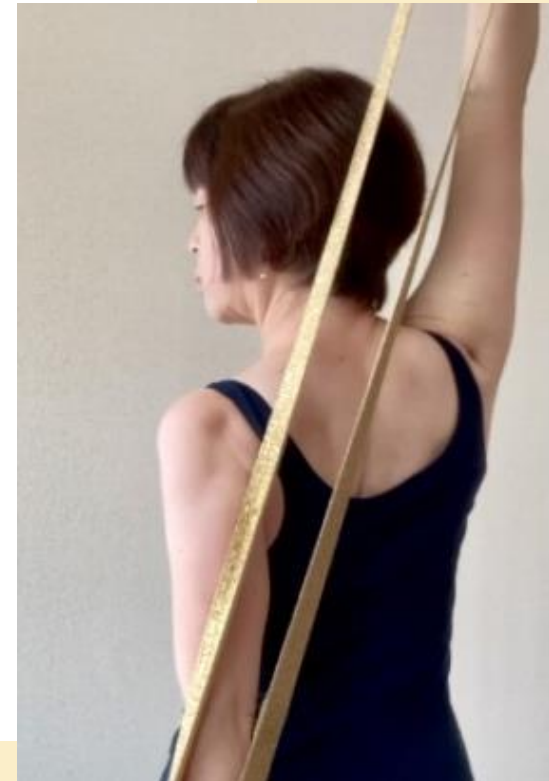


# 代謝を促すアルファビクス動作

## 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

- ・肩甲骨周囲の可動域リリース
- ・背筋群の筋力を向上させる
- ・全身の血流と代謝促進



# 後背面を調整するアルファビクス動作

## 後背面の筋力を強化する運動

アルファビクスバンドを背中にあて  
両腕を胸の横から左右へ伸ばす

- ・ 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



# 冷えの予防と改善

## アルファビクス <実技>

- ・ 横隔膜を意識した呼吸
- ・ 座位での全身運動 = 腎ケア
- ・ 上肢下肢の連動による身体全体のバランス調整
- ・ 骨盤ユニット（横隔膜、骨盤底筋、腹横筋、多裂筋）の安定
- ・ 持続的低負荷エクササイズによるミトコンドリア活性

# 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
- ・ 腕を伸ばす動作
- ・ 体側を伸ばす動作
- ・ 膝を伸ばす動作