

2025年7月11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

膝に優しい毎日へ！正しい姿勢と動きのコツ

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

気力・体力の低下 → 疲労・不調・ストレス・ケガ

【体温と酸素が足りている身体】

- ・自律神経の働きが整う
- ・免疫力向上
- ・気力と体力の保持

**身体と心のバランスを整える = 調和**

# 姿勢でつくられる健康

## 身体と心の健康に影響を及ぼす『呼吸』と『自律神経』

『呼吸』と『自律神経』の働きは、

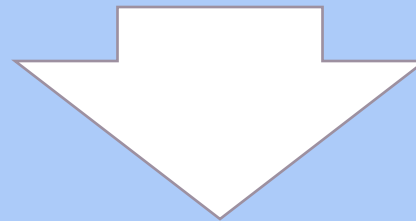
- ・姿勢を整えることでそれらの効果が発揮されます。
- ・姿勢の悪化によって健康な身体と心に問題を引き起こすこともあります。

**呼吸力向上と自律神経バランス調整のために  
姿勢を整えることはとても大切です**

# 膝関節の不調を引き起こす要因

**前かがみ姿勢**：前重心、後背面の緊張、大腿部の緊張

**慢性化した腎疲労**：深部の冷えによる浮腫み、血流の停滞



## 【ボディワーク】

- ・ 身体の上台となる脚裏と脚首の柔軟性を調整
- ・ 骨盤→背骨→頭のバランス
- ・ 体幹力から姿勢を整える

# 身体活動を支える体幹

**体幹 = 骨盤ユニット**

→骨盤底筋、横隔膜、腹横筋、多裂筋

**【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**

# 骨盤ユニットの筋出力

【骨盤ユニット】 骨盤底筋、腹横筋、横隔膜、多裂筋

・筋出力の向上 → 筋力強化と柔軟性

【アルファビクス実技】 ・全身運動 ・横隔膜呼吸

→上肢下肢の連動による骨盤周囲の調整

→脚裏から股関節へ持続的低負荷

→股関節周囲の柔軟性保持及び強化

# 後背面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

オリジナルリラクゼーション



# 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

# 頭蓋底のアルファビクス実技

## 頭部の緊張を緩める動作

アルファビクスバンドを後頭部にあて  
左右に動かす（上・中・下）

- ・ 首肩の緊張緩和
- ・ 自律神経の調整
- ・ 姿勢バランス調整



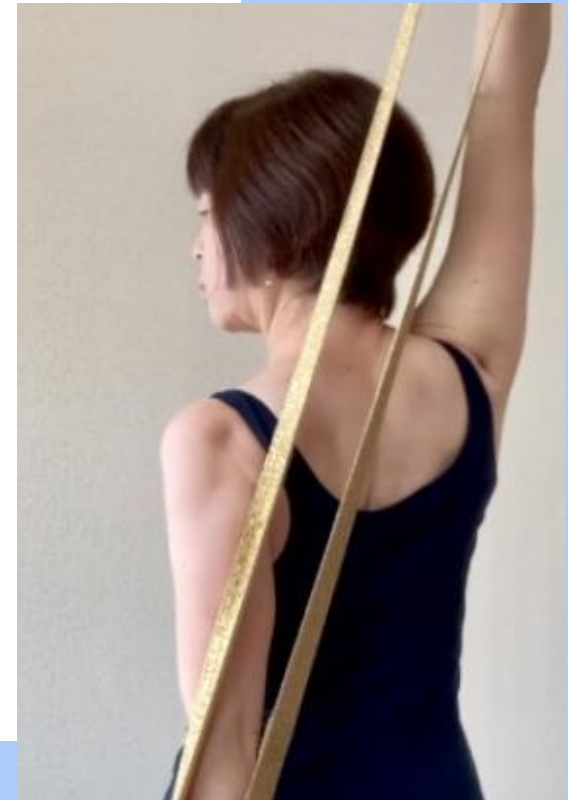
# 姿勢調整のアルファビクス実技

## 後背面の緊張を緩める動作

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

- ▶ 膝関節周囲の調整 = 緊張緩和と強化、血流の改善
- ▶ 姿勢の調整と安定 = 上肢下肢のバランス調整

## 【アルファビクス実技】

- ・ 脚の屈伸動作
- ・ 肩のエクササイズ～捻り
- ・ 脚裏アーチの調整
- ・ 背中緊張を緩める動作

**生活習慣を見直す = リスクを減らして慢性化させない**