

2026年1月9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

～腸活で若返り！体の中から整える習慣～

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

横隔膜呼吸で身体と心のバランス調整

腸内環境を整えて健康を維持する

【腸活】

食事・運動・睡眠・ストレス管理から
腸の健康状態を維持する

【腸内環境が整うと】

- ・代謝向上
- ・免疫力向上
- ・睡眠の質の向上

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

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

→足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

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

横隔膜呼吸のためのボディワーク

全身の血流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



アルファビクス実技

【体幹の筋出力向上】

- ・ 横隔膜を意識した呼吸
- ・ 足裏アーチの調整から前傾姿勢による頭部の緊張緩和
- ・ 後背面の筋活動による自律神経のバランス調整
- ・ 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

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



アルファビクスバンドで行う呼吸

呼吸力を向上させる動作

アルファビクスバンドを背面にまわし

胸郭をつつみこむ

- ・呼吸筋の筋弛緩を促す
- ・呼吸力を向上させる
- ・頭部への血流促進

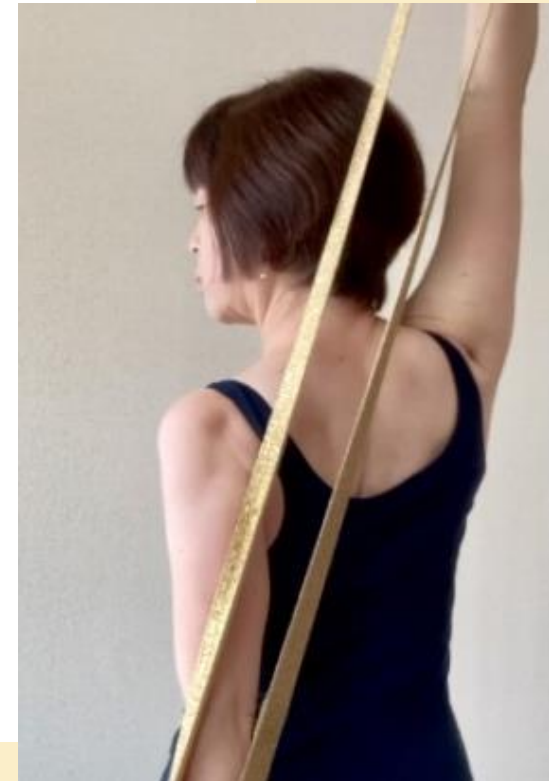


後背面を調整するアルファビクス動作

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



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】

- ・ 腕を伸ばす運動
- ・ 肩のエクササイズ～捻り
- ・ 足裏アーチの調整
- ・ 背中緊張を緩める動作

エクササイズで呼吸機能向上