

2026年3月13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

フェイスラインを引き締め！体幹エクササイズ

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歪みを整える

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』『自律神経』

この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

スマホ姿勢の身体



スマホを持つ手 : 指、手のひら、手首、
肘関節、肩関節、腕を固定する脇と背中などの硬直

画面を見る頭部前傾 : 首周囲、鎖骨周囲、頭部を固定す
る頸部と背中の中の硬直

→閉じ肩・ストレートネックを引き起こす

→首下がり症候群の発症リスク

身体の歪みを引き起こす姿勢の習慣

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
- ・上肢下肢を繋ぐ腸腰筋の筋出力

【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力低負荷
- 股関節周囲の柔軟性保持及び強化

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安定したパフォーマンスを支える

持続的低負荷で効率よく筋活動を支える

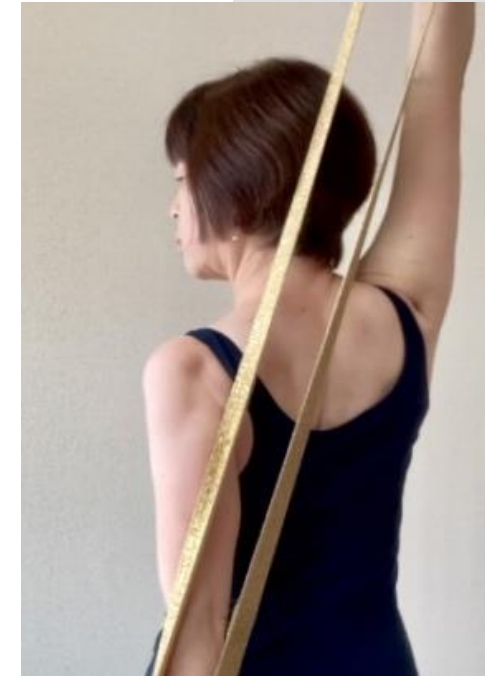
手のひらアーチのリリースで肩関節位置調整

呼吸筋を整え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



頭部をほぐすアルファビクス動作

頭部の血流を調整する動作

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



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

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
- ・ 体側の緊張を緩める
- ・ 背中中の緊張を緩める動作

エクササイズで横隔膜呼吸に意識を向ける