

# 骨骨整体術



## 簡単ケア活!

疲れない! 楽々座り方

第10回

KOTSU KOTSU

山本優子



国家資格である柔道整復師を取得後、独自で『脱力関節調律』という治療法を開発。□□□□だけで1年で1000件以上を施術。ゴルフアの顧客が多かったこともあり、後に『ゴルフ関節調律』という1度で平均15ヤード飛距離を伸ばすというゴルフに特化した施術法を開発。痛みの改善と『ゴルフなどスポーツのパフォーマンスアップを得意とする。現在、一般社団法人日本脱力関節調律協会で代表理事としてこれらの技術を治療家やゴルフコーチに指導している。



少しずつ暖かい日が増えてきましたね。気持ちよく楽しくゴルフに取り組まれている方も多いのではないのでしょうか。突然ですが、みなさんは日々どんな姿勢でお過ごしでしょうか？

お仕事で立ち姿勢が多い方、長い運転で車に座っている姿勢が多い方、デスクの前に座りっぱなしの方、ソファでゆったりされることが多い方々かと思えます。

中でも、お客様のお話を伺っていると座り姿勢の時間が長い方が多いと感じております。1日の中で長く取っている姿勢が悪いと不定愁訴も起きやすくゴルフのパフォーマンスも中々上がりません。

実際に、座り姿勢の不良により、腰痛が起きている、首に負担がかかる、ゴルフ時のアドレスが安定しないという方も少なくありません。本日は、楽で美しい座り方に身につけていただけるようお伝えします！

みなさんはどんな姿勢が良い姿勢だと思いますか？

『良い姿勢を作ってください』と言われた時に、ただ胸を張ったり、背中を反ったりしていませんか？ その姿勢はずっと維持す

ることができますか？ 維持できないということは、身体に負担がかかっている証拠です。負担なく楽に良い姿勢を維持できる座り方を一緒にやっていきましょう。

まずは、座りながら土台である骨盤(仙骨)から背中を丸めたり、骨盤(仙骨)から背中を反ったりしていきます。先月号の『背骨リセットよつばい運動』を座ったまま行うイメージです。

その後、1度立ち上がり、再度座ってみてください。そうするとお尻のグリグリとした骨(坐骨)が座面に突き刺さる感覚があるのではないでしょうか？ このグリグリの骨(坐骨)が地面に突き刺さるということは骨盤が真っ直ぐ位置し、その上に乗る背骨も自然と楽で美しい位置にきます。ここが正しく座れている姿勢になります。

わかりづらい方は、お尻の下に手のひらを入れて確認していただくと分かりやすいかと思えます。

座り姿勢が長い方はもちろん、どんな方も座っているシーンはあるかと思えますので、是非座る時には『疲れない! 楽々座り方』を取り入れて楽に美しく座ってみてください!



- ① 椅子に座ります。  
この時の感覚を確かめて置いてください。
- ② 仙骨（お尻の割れ目あたりにある掌サイズの骨）から、順番に下から背骨を丸めて山を描くように背骨を丸めます。
- ③ 仙骨（お尻の割れ目あたりにある掌サイズの骨）から、順番に下から背骨を反らせて谷を描くように背骨を反るように動かしていきます。
- ②～③を繰り返し行います。

- ④ その後、1度立ち上がり再度座ってみてください。  
お尻のグリグリした骨（坐骨）が突き刺さる感覚があれば完成です。  
上半身は脱力して座ってください♪

### ワンポイントアドバイス

お尻のグリグリした骨（坐骨）がわからない時は、お尻の下に手のひらを入れていただくと手で触知できると思います。こちらで確認してみてください♪  
グリグリの骨が地面に突き刺さる位置で座ることを日々心がけてください。  
楽で美しい姿勢をつくることができます。

