

今すぐ気を付けたい！正しい姿勢になるためのコツ

街中などで「綺麗だなあ」と目を引く人に出会ったことはありませんか？実は「姿勢」が大きなキーポイントとなっているのです！姿勢がいいと美人度が上がるだけでなく、健康にもいい効果があるんですよ。現代ではスマホやパソコンなど長時間使うことから姿勢が悪くなりやすいので、意識して正しい姿勢を身に付けましょう。今回は姿勢のチェック方法や、普段意識すべきポイントなどをお教えしていきます！

あなたは良い姿勢？悪い姿勢？

まずは、セルフチェックでご自身の身体の歪みがあるのかを認識しましょう。

姿見を準備するか、無い場合は大きめの鏡のある場所、もしくはご家族などにチェックしてもらって下さいね。

①かかとを壁につけて立つ

まずは、姿見の前で壁を背にして立ちます。

②ふくらはぎ、お尻、肩甲骨、後頭部も壁につける

両手は、足の側面につけます。

③耳から肩、中指、くるぶしが一直線に繋がっているか確認する

もし一直線でない場合は、それがあなたの歪みです。

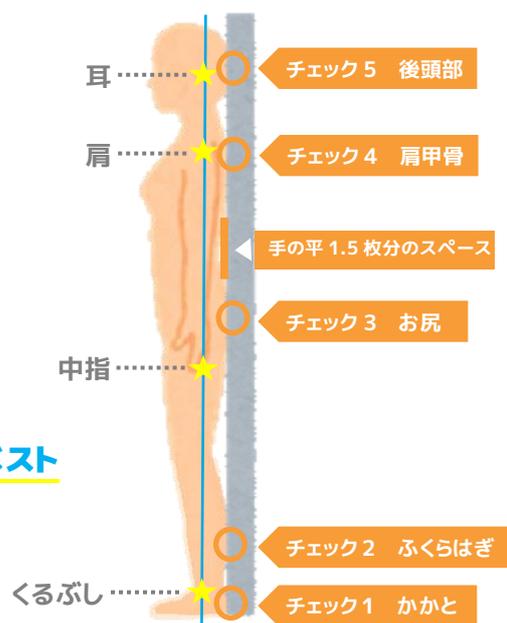
一直線になるように正してみましょう。

④ウエストの部分に手の平を入れるスペースが 1.5 枚分あるのがベスト

もし、開きすぎている場合は、腹筋が足りない証拠です。

おなかと背中をくっつけるイメージで、おなかに力を入れ、

腰の下の部分を前に出すイメージで、スペースを狭めてみてください。



この①～④でできた姿勢が、正しい姿勢です。座る姿勢が気になる方も、まずはこの立ち姿勢が基本となりますので、しっかりと体で覚えるようにしましょう。このセルフチェックを、朝晩1日2回すると、個人差はありますが、1週間から3か月程度で、体が正しい姿勢を覚えて、自然に自分で正しい姿勢を作れるようになります。

1日2回が面倒な方は、体の歪みが出やすい夜にしましょう。

1日3分あれば十分できます。全くきついものではないので、是非今日から始めましょう。



姿勢が悪くなる原因は普段の生活習慣！？

そもそもなぜ姿勢が悪くなってしまうのでしょうか？

その原因は、実は私たちの普段の生活の中に潜んでいます。たとえば、スマートフォンを操作しているとき、

小さな画面をよく見ようと必要以上に顔を

近づけて見てしまっているなんてことは

ありませんか？そのときの自分の姿勢を

チェックしてみると、背中が丸まって

しまっているのではないのでしょうか？



また、無意識のうちに重心が片側に寄りやすかったり、決まって右手で頬杖をついていたり、いつも同じ方の肩でバックを持ったりしていませんか？

あるいは、常に同じ方の足を組んでいたりなど身に覚えはないのでしょうか？こうした日常の何気ない動きを繰り返すことで、知らず知らずのうちに姿勢が悪くなってしまふことが多いのです。



正しい歩き方、座り方もマスターしよう！

正しい歩き方

歩くことは、ほとんどの人が毎日必ず行うものですが、特に歩くたびに姿勢を意識する人は少ないでしょう。しかし、足を引きずるように歩いたり、背中を丸めて歩いたりする人は結構たくさんいるものです。

よく履いている靴の裏をチェック！

まずは歩き方を学ぶ前に、**普段よく履いて歩く靴の裏をチェック**してみましょう。正しい姿勢で歩けば、靴裏ソールは両足のかかとやつま先(特に親指の付け根)などが、偏りなく同じようにすり減ります。しかし、**重心が外側にずれた歩き方であればかかとの外側ばかり減りますし、左右どちらかの足に重心がかかっている**と意識して歩き方を変えることができるので、しっかり把握しておきましょう。

ポイント

実際に歩いてみましょう！！



- ① **髪の毛が上に引っ張られている**ようなイメージで立つ。
- ② **顎を軽く引き、目線をまっすぐ向けて**少し遠くを見る。
- ③ **かかとから**地面に着地して**つま先(親指の付け根)**に重心を移動し、最後に**地面をけり上げる**。



- ④ 自分の肩幅より**少し広めの歩幅**を意識する。
女性であれば、大体**60cm**程度。
- ⑤ 腕は**肩甲骨を後ろに引く**ようなイメージで振る。

正しい座り方

次は、正しい座り方についてです。デスクワークの仕事が多い現代人にとって、特に気を付けたいのが座っているときの姿勢です。みんながだらっと座っている中で正しい姿勢をしていると、凛々しさがひときわアップすること間違いなし！

普段の座り姿勢をチェック！

まずは、自分が**普段どのような姿勢で座っているか、気付いたときにチェック**することから始めましょう。多くの人が陥りがちなのが、「**背中座り**」。背中座りとは、**座面に浅く腰掛け、猫背の状態**で**背中が椅子の背もたれ**についている**座り方**。一見楽な座り方をしているように見えますが、**実は腰や背中に大きな負担**をかけているのです。

ポイント

実際に座ってみましょう！！

まずは椅子に深く座りましょう。

- ① **おなかを背骨の方にへこませる**
 - ② **骨盤を垂直にする**
 - ③ **坐骨を意識してお尻に体重をかけて座る**
 - ④ **顎を引いて首をのぼす**
- の4つを意識してみましょう。

正しくきれいな座り方のコツは、「**骨盤を立てて座る**」ということ。また、正しい姿勢を保つためには、自分の体に合った椅子を選ぶことも大切。最適な椅子の第一条件は、**深く座ってもかかとが浮かない程度の高さ**であること。高さ調節ができるタイプであればベストですが、調節できなければクッションを敷き、**膝の角度が90度**になるよう調節してみましょう。



綺麗な姿勢でいると上品に見えますよね。美しいスタイルやおしゃれは、一日で手に入れることは難しいですが、美しい姿勢はあなたが気を付けた瞬間できるものです。普段の生活で何気なくとっている姿勢が原因で姿勢が悪くなってしまうことがお分かりいただけたかと思います。今日からぜひ正しい姿勢を意識してみてくださいね。