

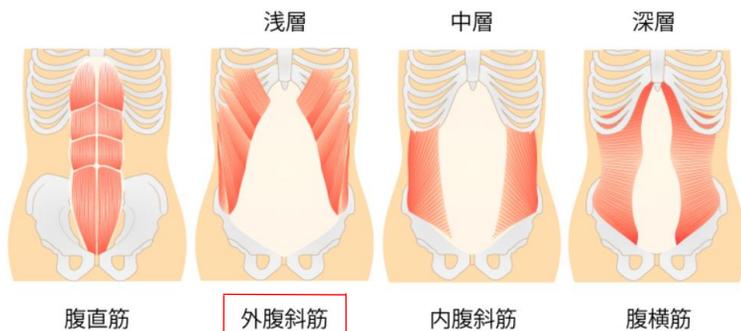


### 腰ほぐしVer3



～資料はgunkojin.com からダウンロードできます～

吐くときに使われるおなかの筋肉



呼吸筋には、息を吐く時に働く筋肉と、吸う時に働く筋肉がある。

横隔膜は、吸う時に主に使われ、外腹斜筋などの腹筋は、吐く時に使われる。外腹斜筋は脇腹の筋肉。カラダを支え、ひねるときに使われる。

前かがみの姿勢やカラダをひねる姿勢が続くと、腹斜筋が腰痛の原因にもなる。外腹斜筋は、カラダを支えるだけでなく、腕の上下運動にも関係する。腕を振って、脇腹あたりの筋肉が動いていることを感じてみよう。おなかには内臓を保護するために脂肪がつきやすい。カラダをひねる運動で脇腹の贅肉を筋肉に変えることもできる。

### 両手で芯を持って振る



- ①椅子に座り、両手を上下にずらして芯を持ち、胸の高さで前につき出す。  
この時、鼻から息を吸っておなかをふくらます。
- ②目線とおへそは正面に向けたまま、腕を地面と平行にして右に振る。  
この時、口から息を吐く。すぐに息を鼻から吸いなおす。
- ③息を吐きながら、腕を地面と平行にして左に振る。  
①～③を5回繰り返す。