

お客さま

いつも岡山ガスをご愛顧いただきありがとうございます。

11月後半に入り、日中も寒さを感じるようになりましたね。寒い時こそ、意識して美しい姿勢を保ちたいもの。そこで今号でも、美しい姿勢につながるストレッチをご紹介します。

OGポイントが毎日当たるスピードくじも開催中！ぜひ最後までお楽しみください！

## I N D E X

### ▼特集（11月号後編）

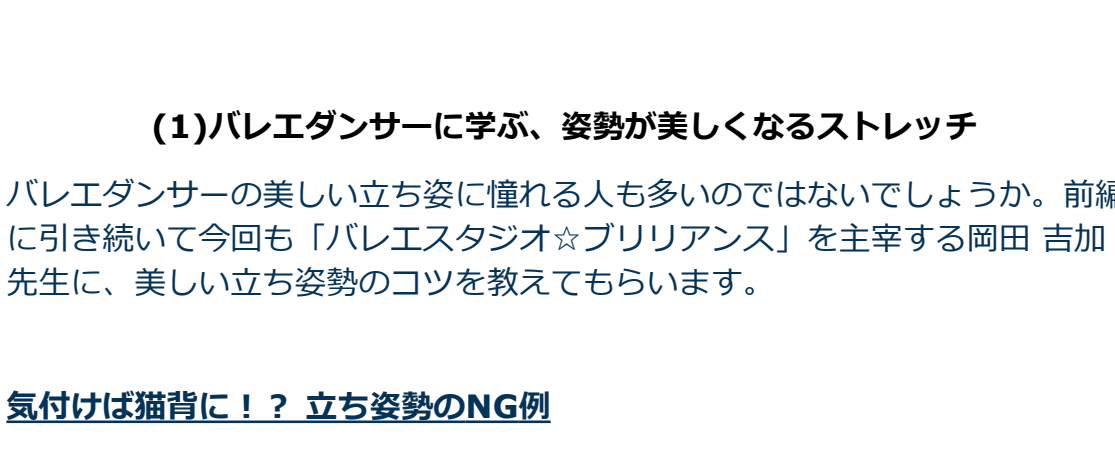
(1)バレエダンサーに学ぶ、姿勢が美しくなるストレッチ

### ▼お楽しみ

(2)毎日ポイントゲット！スピードくじ！

### ▼お知らせ

(3)スマートガス展グランプリの発表



### (1)バレエダンサーに学ぶ、姿勢が美しくなるストレッチ

バレエダンサーの美しい立ち姿に憧れる人も多いのではないのでしょうか。前編に引き続き今回も「バレエスタジオ☆ブリリアンス」を主宰する岡田 吉加先生に、美しい立ち姿勢のコツを教えてください。

### 気付けば猫背に！？立ち姿勢のNG例

冷え込む季節になると、ついつい背中を丸めてしまいがちですが、「猫背姿勢」は老け見えにつながったり、だらしない雰囲気になったりするので、避けたい姿勢です。



また、「**反り腰姿勢**」も要注意。猫背の姿勢を正そうとして胸を張ることが原因の一つで、腰が前傾して慢性的な腰痛や、ぼっこりお腹につながります。



このような**NG姿勢**を続けていると、知らず知らずのうちに身体に負担をかけてしまいます。見た目も美しいとは言えないので、美しい立ち姿勢をマスターしたいですね。

### 美しい立ち姿勢 そのポイントは？

それでは、美しい立ち姿勢とはどのようなものか確認してみましょう。



美しい立ち姿勢とは、正面から見ると肩の高さが左右対称で、横から見ると「**耳・肩・ひざ・くるぶし**」のラインが一直線になっている状態です。

この姿勢のポイントは重心のかけ方。**かかと・母指球・小指球の3点**に均等に**体重をかける**ことを意識しましょう。



また、**頭頂部を糸で引っ張られているイメージで立つ**ことも大切です。これらを意識することで骨盤が床に対して垂直になり、まっすぐなラインで立つことができますよ。

### 美しい姿勢を手に入れる、簡単ストレッチ

正しい姿勢をキープしようと思っても、背中や肩の筋肉がコリ固まっていると、クセづけるのが難しいかもしれません。そこでおすすめなのが、脇腹と背中のストレッチ。普段あまり使わない肋骨周りや背中を動かすことで、上半身のコリがほぐれます。

- ① 両脚を肩幅程度に開いて立つ。
- ② 肩幅よりやや広めにタオルを持って、息を吸いながら両手を上げる。腕を上げ過ぎると肩を痛めることがあるので、二の腕が頬の前くらいに来るように上げる。



- ③ 息を吐きながら上半身をゆっくり横に傾げる。脇腹の肋骨から首にかけて、下から順番に骨を一つ一つ広げていくイメージで、骨盤の位置は動かさないように行う。



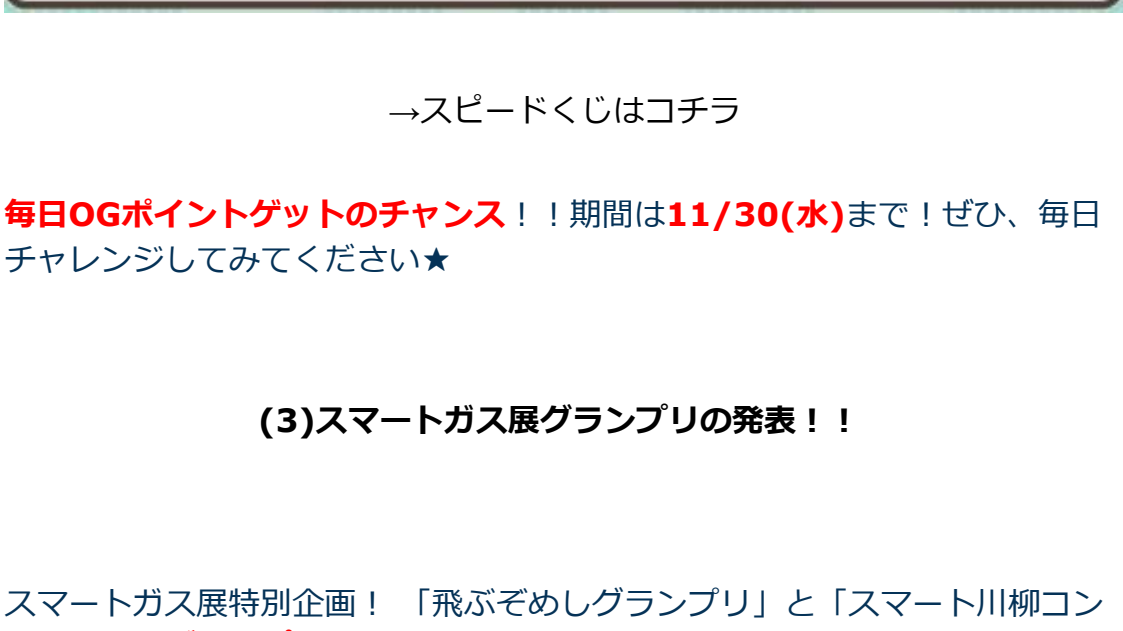
ストレッチを毎日続けることで猫背や巻き肩を解消できるほか、**お腹周りが引き締まる**、呼吸が深くなって**自律神経が整う**といった効果も期待できます。呼吸を意識しながら行ってください。

今月は前編・後編の2回にわたって、美しい姿勢の保ち方についてお伝えしました。正しい姿勢を意識し続けることで、少しずつ姿勢を保つ筋肉も鍛えられていきます。ぜひご紹介した簡単ストレッチを続けてみてください。

### <取材協力>

バレエスタジオ☆ブリリアンス  
主宰・岡田 吉加 先生  
岡山市北区北長瀬本町3-12 M☆STUDIO  
090-5268-4956  
<https://balletstudiobrilliant.wix.com/brilliance>

### (2)毎日ポイントゲット！スピードくじ！



→スピードくじはコチラ

**毎日OGポイントゲットのチャンス!**！期間は**11/30(水)**まで！ぜひ、毎日チャレンジしてみてください★

### (3)スマートガス展グランプリの発表！！

スマートガス展特別企画！「飛ぶぞめしグランプリ」と「スマート川柳コンテスト」の**グランプリが決定**いたしました！！



→当選者発表はコチラ

ご参加いただき、ありがとうございました！！

※このメールマガジンは送信専用アドレスからお送りしています。ご返信いただいてもお答えできませんのでご了承ください。

※このメールマガジンにお心当たりがない場合は、お手数ですが、本メールを削除していただきますようお願いいたします。

※配信停止は**こちら**から。  
(配信停止手続きには、1週間程度かかる場合があります。)

発信元 岡山ガス株式会社営業計画グループ  
岡山市中区桜橋2-1-1  
086-272-3111

※お問い合わせは、岡山ガスホームページから  
岡山ガスHP (お問い合わせ)