

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月に入り、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。寒くなると、無意識のうちに背中が丸まり、姿勢が悪くなってしまうがち。

そこで今回は「美しい姿勢」についてご紹介。バレエダンサーの岡田先生に美しい姿勢につながるストレッチを教えてください。

INDEX

▼特集（11月号前編）

(1)バレエダンサー直伝！美しい座り姿勢のコツ

▼お知らせ

(2)お楽しみいっぱいスマートガス展



(1)バレエダンサー直伝！美しい座り姿勢のコツ

日々のレッスンを通して、正しく・美しい姿勢を体に覚えこませるバレエダンサー。日常的に、そんな美しい姿勢が保てるようになると嬉しいですね。そこで今回は、スイスでのバレエ留学・ダンサー経験を経て「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、**美しい座り姿勢のコツ**を教えてください。



あなたは大丈夫？座り姿勢のNG例

寒くなる季節に、ついなりがちなのが「**猫背姿勢**」。冷えから身体を守ろうと、本能的に背中が丸まってしまうほか、スマートフォンを見る時に前かがみになるクセが付いてしまっている可能性もあります。



また、「**反り腰姿勢**」も多いNG例の一つ。腹筋が弱い人に多い姿勢で、腰に大きな負担がかかってしまいます。



こうしたNG姿勢は、無意識のうちにクセづいてしまうからこそ、正しい姿勢を知って改善したいですね。

美しい座り姿勢のポイントとは

それでは、美しい座り姿勢とはどういったものなのか、続いてご説明しましょう。



美しい座り姿勢とは、「**耳・肩・座骨**」のラインが一直線になっている状態。その時に意識したいのが、骨盤と肩の位置。

骨盤は、**椅子に座った時に座骨が座面に突き刺さるように感じると、正しい位置**と言えます。

肩は、**上に上げて後ろに回し、すんと下に落とすことで、自然と正しい位置**に持っていくことができますよ。



写真を参考に、鏡を見ながら正しい位置をチェックしてみてくださいね。

簡単ストレッチで、美しい姿勢を手に入れよう！

自然と美しい姿勢がキープできれば理想的ですが、すぐにクセづけるのは難しいですね。そこで試してもらいたいの、肩甲骨周りを動かすストレッチ。胸を広げ、硬くなった肩甲骨をほぐすことで、**猫背や巻き肩の解消が目指せます**。

- ① 脚を肩幅程度に開いて正しい姿勢で椅子に座る。
- ② 両腕を上げて指先を肩に乗せる。



- ③ 正面を向いたまま息を吸い、息を吐きながら体を後ろに回す。目線は斜め上を見るように意識し、②の姿勢を崩さないようにする。左右それぞれ5～10回程行うとよい。



呼吸を意識しながらストレッチを行うことで、より筋肉が伸ばされ、**リラクゼーション効果も期待できますよ**。職場や自宅などで椅子に座ったままできるので、気付いた時に試せば自然とNG姿勢が解消できて美しい姿勢に近づきましょう。

★ワンポイントアドバイス★

鎖骨まわりは血管やリンパが集まる場所。人差し指と中指で鎖骨をはさみながら、肩に向かって強めになでると、血行やリンパの流れが促されます。肩の骨まで押すことで、巻き肩防止にもなりますよ。



前編では、美しい座り姿勢のコツとストレッチについてご紹介しました。毎日続けることで、美しい姿勢をキープできるようになりたいですね。次回は「立ち姿勢」について紹介します。

<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://balletstudiobrilliance.wix.com/brilliance>

(2)お楽しみいっぱいスマートガス展



毎日OGポイントをプレゼント！！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★

OGポイントスピードくじはコチラ



ご来場ありがとうございます 大抽選会！はコチラ

岡山県内のホテルの豪華お食事券が当たる「**ご来場ありがとうございます大抽選会**！」です。第二期応募期間は締切間近です。外れてしまってもクオカードペイが当たるダブルチャンスもありますよ。

【第1期】
応募期間は終了しました。

【第2期】
10/24(月)9:00～11/11(金)08:59

【第3期】
11/11(金)9:00～11/30(水)23:59

※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)