

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いがち。

そこで今月は「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いただきます。

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さ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**を教えてもらいます。



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よね。

美しい座り姿勢のポイントとは

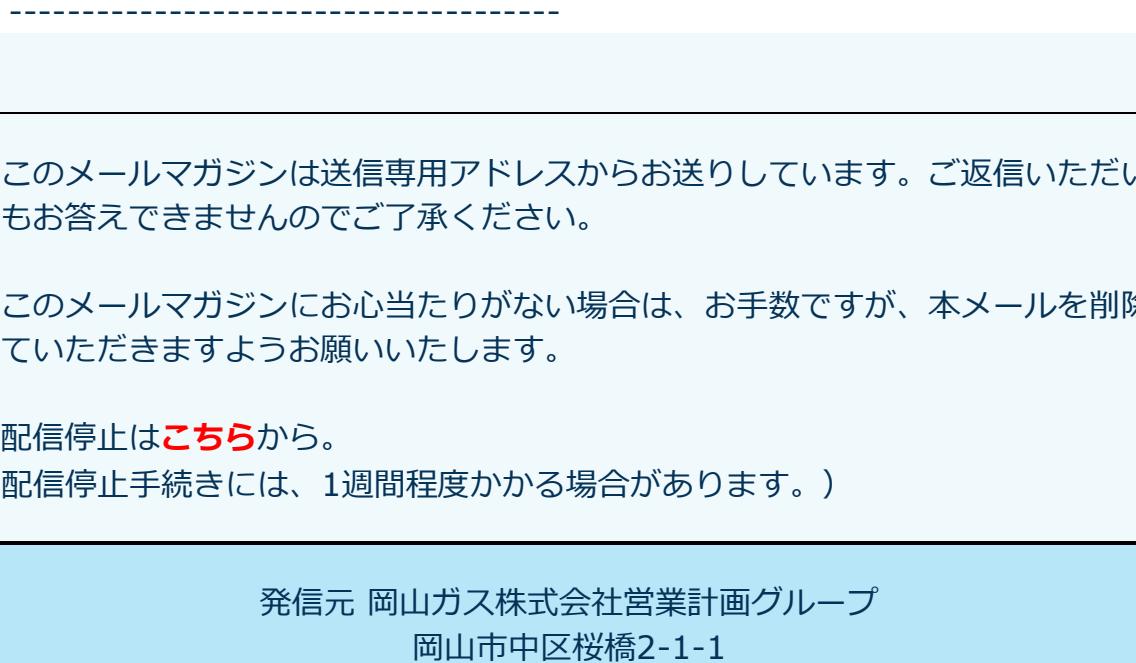
それでは、美しい座り姿勢とはどういったものなのか、続いてご説明しましょう。



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、すと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が、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。

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

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

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://balletstudiobrillian.wix.com/brilliance>

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座り姿勢が解消できて美しい姿勢に近づくでしょう。

★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。

(2)お楽しみいっぱいスマートガス展

毎日30名さまに100pt当たる！ハズレてもチャレンジポイント1ptプレゼント！

Web会員限定！

11/30(水)まで

OGポイントスピードくじ

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



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



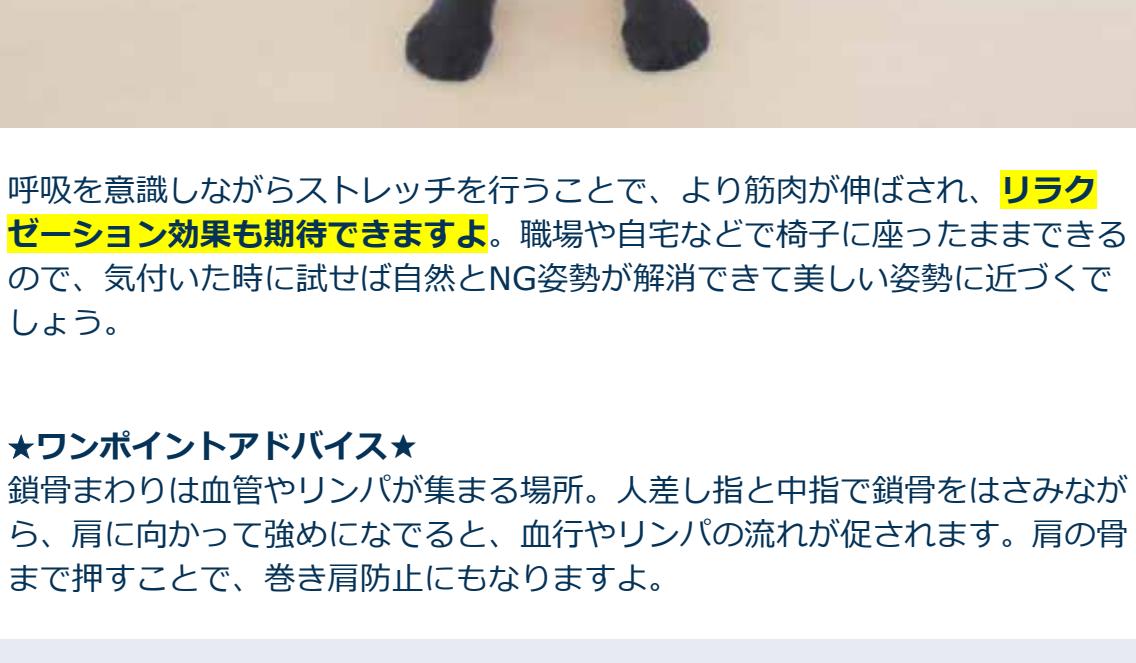
毎日OGポイントをプレゼント！期間は11/30(水)まで！ぜひ、毎日チャレンジしてみてください★

OGポイントスピードくじはコチラ



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



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



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



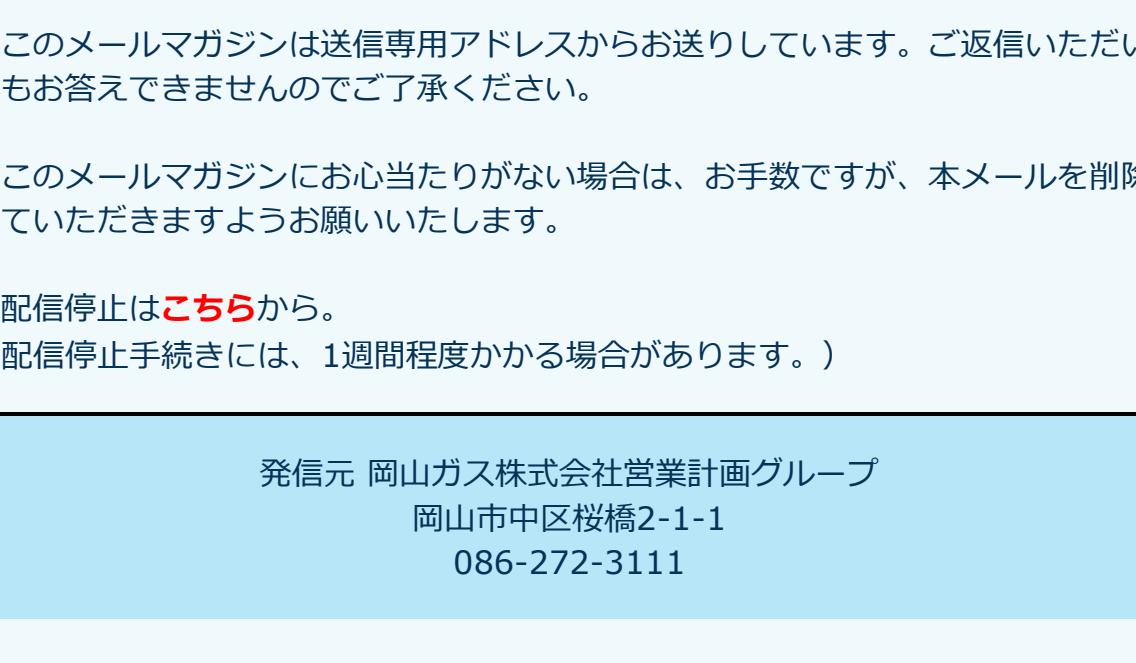
毎日OGポイントをプレゼント！期間は11/30(水)まで！ぜひ、毎日チャレンジしてみてください★

OGポイントスピードくじはコチラ



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



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

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

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

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★