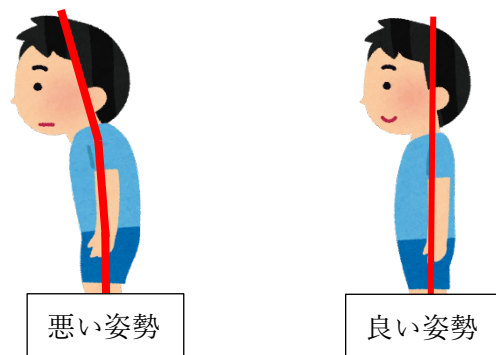


## 姿勢が悪いとケガが増加、姿勢も大切！

「良い姿勢」とは、どのような姿勢をイメージしますか？

医学的な「良い姿勢」とは、耳・肩・股関節・くるぶしが一直線になっている状態でカラダに余計な力が入っていない状態をいいます。逆に「悪い姿勢」は耳からくるぶしが一直線になっていない状態のことを言います。



多くのスポーツにおいて状況に応じた素早い反応と瞬間的な強い力の発揮が必要です。正確に素早い反応をする為にはカラダがガチガチな状態だと素早く反応することができません。その為、普段から姿勢をキレイに保ち、無意識の状態でも余計な力がカラダにかからないようにすることは、結果的にスポーツのパフォーマンス向上に繋がってきます。良い姿勢を維持する為には、下半身や体幹の筋力も必要となるため姿勢改善のためのトレーニングは結果的にパフォーマンスを高めることにも有効です。

更に成長期のアスリートが良い姿勢を保てないと成長への悪影響（身長が伸びにくい）も生じてきます。

### <スポーツのためにできる姿勢改善ポイント>

#### ① 日常生活のクセ

カバンを片方の肩にかけるなど普段の日常生活で偏った動きをするとカラダが歪んでくるのでリュックにするなど片方の肩に負担がかからないようにしましょう。また、近年はスマートフォンやゲームを使用している選手が多く、操作の際に前かがみの姿勢になりやすく長時間使用過ぎてしまうと背中が丸くなりやすくなったり肩甲骨の動きが悪くなるので要注意です。

#### ② 練習での意識

実はスポーツをしている中でも姿勢が崩れる可能性があります。片側だけで投げる、打つ、蹴るなどの動きだけを毎日続けて行くと筋肉や骨格のバランスも崩れてしまいます。その為、**利き手や利き足ではない手足を使う意識をしましょう。**

#### ③ 間違った姿勢の意識

背中が曲がっているのが気になり無理に胸を張ったり、腰を反ったりしてしまうせいで余計な部分に力が入ってしまうケースもあります。良い姿勢をしようと意識しすぎてしまっていることが腰や背中痛みなど、カラダに悪影響になっていることもあります。

**姿勢が悪いことが原因で起こるケガを多くあります。スポーツのパフォーマンスを上げたいと考えている人は、スポーツをしている時だけではなく日常の姿勢にも意識を高く持ちましょう！！**

### 【コラム提供企業情報】

株式会社 NewSupport スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式 HP ・LINE 公式アカウント>

