

いい姿勢を手に入れてよりスポーツを楽しもう！ ～スウェイバック姿勢改善編～

肩こりや腰痛にお悩みの方…。この姿勢になっていませんか？
姿勢チェックで“スウェイバック姿勢”だった方も必見！スウェイバック改善ストレッチをご紹介します！

スウェイバック姿勢とは…？



皆さん、立っている時、座っている時
このような姿勢になっていませんか？

背中が丸くなり(胸椎後弯が増大) 骨盤が後ろに
倒れ、骨盤を前に出す様にカラダを支える姿勢
“スウェイバック”と言われる姿勢です。

スウェイバック姿勢は、姿勢維持に重要な
体幹筋群の筋力低下や下半身後面の
柔軟性低下が主に原因とされ、
「肩こり」「腰痛」の原因にもなる姿勢です！
また、スポーツ動作をより良くし、ケガをしない為にも
いい姿勢を維持する事も重要です！

股関節後面の柔軟性UP! もも裏・お尻のストレッチ

ゆっくり自然な呼吸を続けながら
痛みの無い範囲でおこないましょう！



ストレッチを行う姿勢



やり方

ストレッチを行う前は、★の写真のように
お腹に力をいれ、骨盤を起こし、胸を張る姿勢で
座れているか確認をしてから始めましょう

①もも裏ストレッチ(ハムストリングス)
片方の足を前に伸ばし、つま先を天井に向ける
遠くを見ながら、おへそとももが近づく様に
カラダを前に倒す
※ふくらはぎの伸張感が強い場合は
つま先を下げた状態で行う

②お尻ストレッチ(大臀筋)
片方の足をもう片方の膝の上に乗せ
両手は膝・足首におく
胸を足に近づける様にカラダを前に倒す
※1回30秒 2～3セット行います

効果

下半身後面の柔軟性向上に繋がり
いい姿勢を取りやすくする

