

座っているときに体の中で起きていること

前と後ろで、筋肉の使い方が真逆になります

後ろ側（首・肩・背中・腰・お尻）

伸ばされたまま固定されている状態

- ✓ 筋肉が伸ばされたまま軽く収縮している
＝伸長性収縮の状態
(バーベルを持って途中で止めている状態)
- ✓ 長時間続くと…
 - ・収縮しづらい筋肉に変化する
 - ・痛み・コリが出やすい
- ✓ 硬いけど弱い筋肉になる
力の発揮が弱くなる
- ✓ 重力に負けて、姿勢が丸くなっていく
- ✓ 症状が出やすいのは「伸ばされている側」

必要なのは…

収縮するトレーニング

伸ばされた時間が長いと、収縮を忘れてしまいます。
背中を縮める動きを頻繁に行うことが大切です。

- ✓ 背筋を縮める（エビ反り）
- ✓ 肩甲骨を寄せる
- ✓ 腰の筋肉を縮める
- ✓ お尻を後ろに蹴る動き



力はありません、繰り返し・頻度・回数が重要です。
力よりも回数がポイント！

伸ばされたまま
固定されている

首の後ろ

肩

背中

腰

お尻

縮んだまま
固定されている

首の前
※例外あり

胸

お腹

股関節

もも前

なぜ姿勢が丸くなるのか？



正常な姿勢

後ろの筋肉が伸ばされた
まま固定される

収縮しづらくなり、
力が弱くなる

重力に負けて、
背中が丸く、前に
倒れていく

前側（胸・首の前・お腹・股関節・もも前）

縮んだまま固定されている状態

- ✓ 筋肉はあまり伸ばされないため、
症状はほとんど出ない
- ✓ 筋肉やファシア（筋膜）が伸びることが少なく、
伸ばされづらくなる
- ✓ 姿勢が丸くなりやすくなる

必要なのは…

ストレッチ

ファシア（筋膜）を伸ばすことが大切



首は少し特殊です

後ろ側が伸ばされているケース



頭が前に出ると、
首の後ろが伸ばされて、
後ろ側がこりやすくなる

前側が伸ばされているケース



顎が上がっていると、
首の前が伸ばされて、
前側に症状が出やすくなる

どちらの場合も、伸ばされている側に症状が出やすくなります



まとめ

後ろは「伸ばされたまま固定される」ため、症状が出やすく、
収縮を繰り返すトレーニングが必要です。

収縮を繰り返すトレーニング（力はいらない。繰り返しの方がいい）
繰り返し・頻度・回数が多い方が効果的（力よりも回数）

前側は「縮んだまま固定される」ため、
ストレッチが基本です。

ストレッチ（ファシア〈筋膜〉）を伸ばすことが大事！

