



Super Power of Good Posture

# 超「姿勢」力

ZERO GYM [著]

関西福祉科学大学 教授 重森健太 [監修]

クロスメディア・パブリッシング

# Introduction 「はじめに」

4週間で姿勢を矯正し、仕事で最高のパフォーマンスを発揮する。

そのための方法を凝縮したのが本書だ。

「姿勢と仕事って、本当に関係あるの?」

「どうせ、見た目が悪いと損するって話でしょ」

そう思う人もいるかもしれない。でも、これからお伝えするのはそんなほんやりとした話ではない。

誤解を恐れず言うならば、本書は「安い自己啓発書」などではけっしてなく、むしろ「すべてのビジネススキルのベースとなる一冊」である。

## 事実、姿勢が悪いとリアルに疲れる

詳しくは本編でお伝えするが、姿勢が悪いだけでパフォーマンスは相当落ちる。見栄えが悪い以上に、疲れやすくなるからだ。

姿勢の悪い人は「正しい姿勢はつらい」「背中を丸めて座ったほうがラク」と感

じるものだが、それはあくまで錯覚にすぎない。ラクだと思っっている姿勢は、じつは筋肉の一部を酷使するもの。続けていると、疲れが一箇所に集中してしまう。

たとえば、デスクワークをしているときの座り方が悪いと、首や肩ばかりに負担がかかり、局所的な筋疲労を引き起こす。これだけでも十分疲れるが、本当に恐ろしいのはこのあと。

**背中を丸め前屈みしていると、呼吸は浅く、血流は悪くなっていく。体内の酸素供給量が減少するため、当然脳機能は低下。集中力や判断力、思考力といったものがどんどん失われていく。酸素の少なさはメンタルにも影響を与える。ストレスもたまりやすく、精神的にも不安定になりやすい。**

肩こりや頭痛もひどくなり、疲労物質の蓄積も進む一方だ。代謝も悪くなり、太りやすくなる。

もちろん、骨盤も正しく使えていないので、腰痛の原因にも。筋肉の緊張状態が続くことから睡眠の質が悪くなり、ますます疲れがとれない。

疲れるとなおさらよい姿勢をキープするのが難しくなるから、筋疲労と酸欠、血流の悪化がますます進み、また疲れる。

こうして着実に、悪い姿勢が定着していく……。

どうだろう。本当に、これでもかというくらいに、いいことがひとつもない。姿勢が悪い。ただそれだけで、脳や体はこんなにも疲れやすく、不調だらけになってしまうものなのだ。

## 仕事ができない人は、姿勢を見ればわかる

いくら素晴らしい才能に恵まれ、優れたビジネススキルを習得していても、コンディションが悪ければ、高いパフォーマンスを発揮することはできない。優秀な人ほど姿勢がいいのは、それをわかっているからだ。

そう言ったら、批判を受けるだろうか。

もちろん姿勢が悪くても仕事のできる人はいる。けれど**本当に優秀な人は、どんな環境、状況下においても一定のパフォーマンスを発揮できるものである。すぐに疲れてしまったり、体調不良を理由に手を抜いたりはしない。というより、そもそ**

も「疲れをためない工夫」をしているから、あまり疲れることがない。正しい姿勢は、そのひとつだ。

ちよつとやそつとの疲れなら、かつては若さでカバーできたかもしれない。しかし年齢を重ねれば、それも難しくなってくる。

「朝、目覚めると体がだるい」

「いくら寝ても疲れがとれない」

「いまひとつやる気が出ない」

もし、近頃そんなふうに感じることもあるのなら、今こそ長年の悪姿勢を見直すべきときではないだろうか。

これを逃すと、あなたの姿勢はおそらく加速度的に悪くなるばかりだ。なぜなら、今はただでさえ「猫背になりやすい」時代。デスクワークをしていると、どうしても背中が丸まりやすい。終始キーボードに触れているため、肩も自然と内側に入り込む。PC画面に向かっていない時間もスマホを見ているので、猫背はどんどん進んでいく。

猫背は立派な現代病だ。多すぎてもはや「このままでいい」「仕方ない」くらいに思っている人が多いのではないだろうか。

しかし、**姿勢の悪さは無駄に疲労を蓄積させ、日々のコンディション、そしてパフォーマンスを落とす、諸悪の根源である。**マッサージや温泉に通ったり、ジムで汗を流したりするのもいいが、これらはいくまで一時的なもの。普段の姿勢が悪いままでは、根本的な解決にはならない。

## 疲労回復専用ジムが開発した 「最強最速で自分を変える」プログラム

東京・千駄ヶ谷に、ビジネスパーソンのための疲労回復専用ジムがある。「最高の脱力」、つまり疲れゼロの状態を体感してもらうための施設「ZERO GYM（ゼロジム）」として、今年6月にオープン。ストレッチや自重トレーニング、ヨガや瞑想などを中心に、働く人の脳と体をリセットするプログラムを行っている。

そのなかに含まれる「姿勢改善に効く動き」から、わかりやすく、ひとりでも比

較的簡単に取り組めるトレーニングを選びすぐってまとめたのが、本書で紹介する4週間の姿勢矯正プログラムだ。

本プログラムでは、忙しく働くビジネスパーソンが、最短最速で効果を実感できることを目指している。そのため、次のようなことを意識している。

- ① 道具を使わず、自宅でできる
- ② 複雑な動きを必要としない
- ③ 明確な期間とゴールを設ける

①は、揃えるのがめんどろな器具や道具を排除することで、忙しい日々のなかでも自分のペースでできるように。②は、基本的に1つのトレーニングで行う動作を2〜3つにおさえ、手軽さを重視した結果だ。

そして③、これこそ本トレーニング最大の特徴と言えるだろう。効果を実感しやすいよう「4週間でブリッジをできる体になる」という明確な期間とゴールを設定した。

「なぜブリッジ？」と驚くかもしれないが、ブリッジができるようになるということは、悪姿勢で生じた体のゆがみを正しくリセットされるということ。ブリッジこそ、姿勢矯正・最強のツールなのである。

最初に断っておくが、本プログラムは「筋トレで体幹を鍛える」というようなマッチョなものではない。もちろん、そういった要素も含まれてはいるが、**中心となるのは「筋トレ」というより「ストレッチ」要素の高いもの。「鍛える」ではなく「ほぐす」とか「あるべき状態に戻す」といったイメージに近い。長年の悪姿勢で凝り固まった筋肉をほぐし、ずれてしまった骨や関節をもとの場所に戻してあげることが最大の狙いだ。**

体の硬い人は、ストレッチと聞いて身構えたり抵抗を覚えたかもしれない。

しかし、本当に姿勢をよくしたいと思ったら、「ほぐし」と「ポジションセット」は避けては通れない。それに、ストレッチにはもともと高いリフレクシユ効果が含まれているので、慣れてくればトレーニングそれ自体が疲労回復効果を発揮する。

ぜひ本書で、姿勢矯正に成功し、疲れない体と輝かしい未来を手に入れてほしい。



# Contents 「目次」

Introduction

はじめに 002

この本の使い方 018

PROLOGUE

## 姿勢矯正を始める前に 知っておきたいほんとの話

「たかが姿勢」と思った時点で、あなたに伸びしろはない。  
勘違いその① 「見た目の問題でしょ？」 021

勘違いその② 「姿勢が悪いのは、筋肉と気合いが足りないからだ」 028

勘違いその③ 「矯正ベルトをすればいい！」 031

ゆがんだまま固まった骨、関節、筋肉。

これらを在るべきポジションに戻すことが、真の姿勢矯正である。

ブリッジこそ、姿勢矯正パーフェクトポーズである。 036

4週間の姿勢矯正プログラムで、あなたの肉体は再生する。 039

# PART 01

## 4週間で猫背を完全矯正！ 自分を変える最強・最速のプログラム

Training 001

どこをどう鍛える？

### 4WEEKS トレーニング大公開

姿勢矯正 最強のソリューションは「ブリッジ」である 044

Training 01 首こり解消ストレッチ 046

Training 02 猫のびストレッチ 047

Training 03 寸止め筋トレ 048

Training 04 肩揺らしストレッチ 049

Training 05 椅子反り 050

COLUMN 1week 座り方改善 051

1  
week

3

week

Training 01	手首・足首ストレッチ	058
Training 02	片足前屈&ひざ曲げ	059
Training 03	片足上げヒップアップ	060
Training 04	ペットボトル挟み	061
Training 05	ラクダのポーズ	062
Training 06	立ったままブリッジ	063

2

week

Training 01	四手ストレッチ	052
Training 02	手足同時伸ばし	053
Training 03	クロス腹筋	054
Training 04	直角トレーニング	055
Training 05	椅子前屈	056
COLUMN 2week	立ち方改善	057

4

week

Training 01 イルカのポーズ 064

Training 02 ランジのポーズ 065

Training 03 コブラのポーズ 066

Training 04 椅子ひねり 067

Training 05 フリッジに挑戦 068

COLUMN 4week 体幹トレを習慣化 069

Memo 01 プログラムを始める前に 070

Training 002

いざトレーニング開始！

詳しい動作手順説明

Training 01 首こり解消ストレッチ 072

Training 02 猫のびストレッチ 074

Training 03 寸止め筋トレ 076

Training 04 肩揺らしストレッチ 078

Training 05 椅子反り 080

COLUMN 01 座り方改善 082

1

week

3

week

Training 01	手首・足首ストレッチ	096
Training 02	片足前屈&ひざ曲げ	098
Training 03	片足上げヒップアップ	100
Training 04	ペットボトル挟み	102
Training 05	ラクダのポーズ	104
Training 06	立ったままブリッジ	106

2

week

Training 01	四手ストレッチ	084
Training 02	手足同時伸ばし	086
Training 03	クロス腹筋	088
Training 04	直角トレーニング	090
Training 05	椅子前屈	092
COLUMN 02	立ち方改善	094



Training 01	イルカのポーズ	108
Training 02	ランジのポーズ	110
Training 03	コブラのポーズ	112
Training 04	椅子ひねり	114
Training 05	ブリッジに挑戦	116
COLUMN 03	体幹トレを習慣化	118

Memo 02

4週間プログラムを終えて

120

## PART 02

# 読む姿勢矯正 ブレない心と体をキープするコツ

SKILL 001

## 呼吸

正しい姿勢と呼吸で、脳も体も蘇る。

124

## マインドフルネス

正しく呼吸するための筋肉は、  
姿勢を維持する筋肉でもある。

127

「深い呼吸」のルーティンで、疲れた心と体をチューニング。

130

「深い呼吸」と「深呼吸」は、似ているようで全然違う。

133

エグゼクティブや一流アスリートは、皆「呼吸法」を意識している。

135

猫背を治せば、うるさいいびきも改善できる。

138

「あ、今背中丸まってた」その気づきを繰り返すことが、  
マインドフルな自分をつくる。

142

やる気が出ないとき、イラつくときには

145

とりあえず姿勢を正してみる。

「調身・調息・調心」で集中力を高め、ストレスを軽減する。

148

自律神経は、姿勢でコントロールできる。

151

「姿勢を正す」はすべての道理。

154

## 体幹

腹筋運動だけでは、むしろ猫背がひどくなる。 158

ムダなく体幹を鍛え、やせて疲れない体になる方法。 160

体幹は筋肉の「場所」、インナーマッスルは「深さ」を表す。

体幹を鍛える最短ルートは、正しい姿勢をキープすること。

164 162

## 習慣

朝ブリッジ、夜ブリッジがすべてのベース。 168

足を組みたくなるのは、バランスが崩れている証拠。

170

下を向かない。胸を張らない。

これ、男前度が2倍増しになる歩き方のポイントなり。

172

通勤中は隠れた姿勢矯正タイム。

カバンの持ち方ひとつで猫背も肩こりも予防・解消！

174

睡眠の見直しで猫背が予防・改善される？

眠り方と姿勢の関係。

176



Conclusion

高枕では寝ても疲れがとれず、姿勢の悪さも悪化する。  
デスクワーク中、肩甲骨を寄せる意識で伸びをすると、  
気持ちよさがアツプする。  
182

179

おわりに

184

主要参考文献

189

読者特典 毎日快適にはたらく！「疲れ」解消事典

190

## この本の使い方

本書は、大きく「トレーニングページ」と「読み物ページ」に分けられる。トレーニングページでは「体」を変え、読み物ページでは「考え方」を変えるという構成だ。



### PART 01

## トレーニングページ

本書最大の目玉「姿勢矯正プログラム」。その中身は、1週間ごとに変わる5～6つのトレーニングメニュー。写真とポイント解説を見ながら、実際の動作手順に沿って正しく実践を。



### PROLOGUE / PART 02

## 読み物ページ

プロローグでは、多くの人抱えている「姿勢・姿勢矯正に関する勘違い」を正し、パート2では正しい姿勢を保つためのコツを紹介。真実を知って、「ヤバイ、姿勢よくなきゃ……！」と、自然と背筋が伸びるかも。

