



RIZAP
トレーナーが伝授



コニカミノルタグループ従業員の皆様

健康なカラダに欠かせない！

正しい姿勢 をキープする

男性、女性を問わず、姿勢のいい人はステキですね。
姿勢は外見だけではなく、健康なカラダのためにも重要なファクター。
正しい姿勢をキープするために大切なことは？
RIZAP トレーナーが伝授します。

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶



正しい姿勢のためのストレッチ 「キャット&ドッグ」



Step 1

肩の真下に両手、骨盤の真下に膝が来るように
四つんばいになります。目線は斜め前方に



Step 2

キャット 目線をおへそに向けながら、骨盤を
持ち上げ、背中を上げて丸みを持たせるように
伸ばします。



Step 3

ドッグ 目線を上げて、肩甲骨を寄せながら骨
盤の位置を元に戻し、背中を反らせて腹部を伸
ばします。

Step 4

自然な呼吸で、Step 2・3を 10 回繰り返しま
しょう。

◀一緒にチャレンジ！

正しい姿勢には、
メリットがいっぱい

長時間にわたるPC作業やスマホ
操作で、知らず知らずのうちに背中
が丸まったり、肩の位置が前になり
胸部が閉じるといった姿勢になつてい
ませんか。

姿勢が悪いと、実年齢より老けて
見えるという外見の問題だけではなく、
肩こりや腰痛、膝痛などの原因
にもなります。

姿勢を整えると、胸部が開きや
すくなることで呼吸が深くなり、基
礎代謝があがります。その結果、
消費カロリーが増える、腸内環境が
改善するなどのメリットも。正しい
姿勢は、健康な体を維持するために
欠かせない要素なのです。

【姿勢が悪いと】

- 老けて見える
- 血流が悪くなる
- 基礎代謝が下がる

こんな人は要注意

- ① 座り仕事、PC 作業が多い
- ② 鞆をどちらかの肩だけにかける
- ③ 足を組むクセがある

姿勢の悪さには“骨盤”も大きく関係しています。骨盤が歪む、
ズレる、傾く、骨盤周りが固まることで体の様々な不調につ
ながります。正しい姿勢を保つためには、骨盤を正しい位置
に戻す、動きをよくする運動がおすすめです。

「キャット&ドッグ」には こんな作用が

ストレッチ「キャット&ドッグ」を行うことで、肩甲骨、胸
椎（脊椎の一部）、骨盤の動きがよくなり、腰痛予防、姿勢改
善へと繋がります。

柔軟性が上がることで使える筋肉の活動が増加し、痩せやす
い体に。また、姿勢が整うことで血流が良くなり、むくみの解
消や小顔効果も期待できます。

● RIZAP 語録 ●

誰もが持ってる可能性、それを広げるのがボディメイク

健康であるからこそ自己実現の可能性が広がります。その為の習慣や体作りが後の喜びに
つながります。喜びを増やして自信に満ちた人生を送りましょう。

トレーナー 瀧 清吾

