

なぜ階段は後ろ向きに下りると楽なのか？

カラダ再生 動ける体の 作り方

目次

- 1 誰もが抱えている体のアンバランス
 - 1 姿勢をセルフチェックしてみましょう
 - 2 設計図どおりに体が動きますか？
 - 3 体のゆがみの原因は、ゆるみ筋&こわばり筋
- 2 10歳若返る 姿勢のコンディショニング
 - 1 立っているときの姿勢
 - 2 座っているときの姿勢
 - 3 歩いているときの姿勢
 - 4 体のゆがみは生活習慣から
 - 5 一人でできる 姿勢のコンディショニングステップ1 足裏感覚を意識する
ステップ2 「積み木感覚」で姿勢をととのえる
ステップ3 一人でできるバランス回復体操
〔1〕体のバランスをチェックする
〔2〕バランス回復体操でゆがみ直し
ステップ4 骨盤のねじれ・傾きを改善
- 3 体の使い方で日常の動作が楽になる
 - 1 体の使い方を意識すると
 - 2 腰に負担のかかる動作
 - 3 ヒザに負担をかけない動作(1) 立ち座り
(2) 階段の上り下り
- 4 首、肩、腰のコリや痛みをやわらげる
 - 1 首のコリをやわらげる
 - 2 肩のコリをやわらげる
 - 3 腰の痛みをやわらげる

【発行】
エイデル研究所

矢野 史也〔著〕

【定価】本体 1,500円〔＋税〕

〔B5判・120頁・並製／本文2色刷り〕



誰にでもできる**バランス回復体操**で体のゆがみを直し、腰やヒザに負担をかけない立ち座り・階段の上り下りなど動き方のコツを紹介。**動ける体づくり**をするためのヒント満載！

プロフィール ◎
矢野 史也 (やの ふみや)

株式会社スポーツフィールド代表取締役、Waseda ウェルネスネットワーク代表、早稲田大学エルダリーヘルス研究所招聘研究員、早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師



ご注文は、お近くの書店・販売店へ

エイデル研究所

〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-9
TEL.03-3234-4641 FAX.03-3234-4644

注文書	取扱店	注文数	カラダ再生 動ける体の作り方 なぜ階段は後ろ向きに下りると楽なのか？ 矢野 史也 (著)
		部	本体価格1,500円＋税 ISBN978-4-87168-569-6 C0075
		氏名／団体名	
		住所 〒	
		TEL	