

# 正しい座り方で体幹を鍛えよう

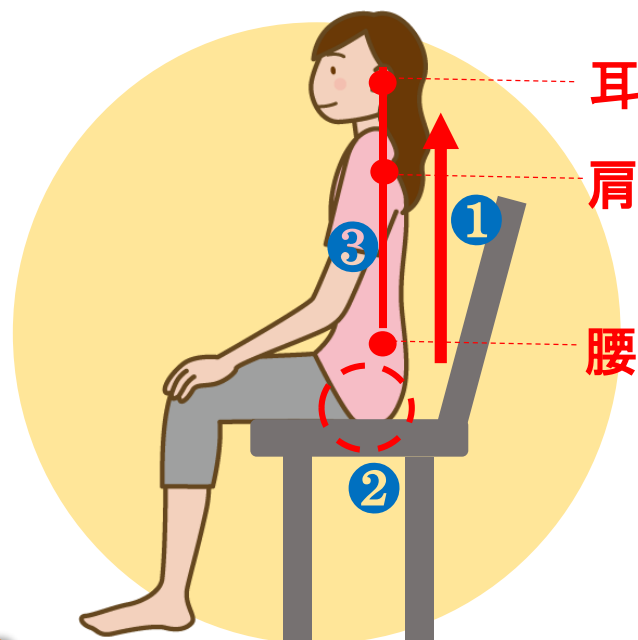
多くのビジネスマンが、一日の半分以上を椅子に座ったままの状態です。デスクワークで生じる健康トラブルを防ぐためにも、正しい姿勢で座り、体幹を鍛えることが大切です。

## 正しい姿勢＝万病予防

- ① 背筋を伸ばす
- ② 浅く腰掛ける
- ③ 耳・肩・腰のラインを一直線に

「正しい姿勢は万病をも予防する」と言われます。姿勢が悪いと筋肉が凝り固まってしまう、血行不良から肩こり、腰痛、頭痛などの体調不良を引き起こす原因になります。

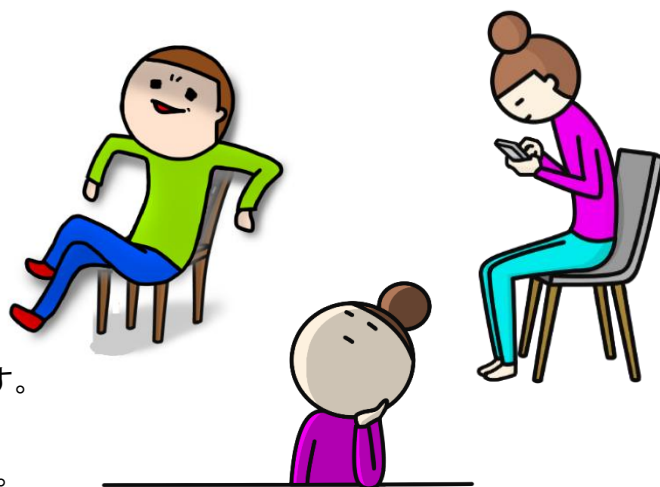
正しい姿勢で座って体幹を鍛えましょう。



## 健康にも見た目にも悪い座り方

姿勢が悪いと自分の健康を害するだけでなく、周りの人を不快にさせてしまいます。接客時やセミナーで話を聞いている時などはもちろんですが、自分の席に座っている時も気をつけたいものです。

- ① 足を組む  
相手にもよりますが、見下した印象になります。
- ② 貧乏ゆすり  
周りの人の集中を削ぐ行為にもなります。
- ③ 背もたれに寄りかかる  
不遜な印象を与えます。
- ④ 頬杖をつく  
前に寄りかかり頬杖をつく姿勢はだらしく見えます。
- ⑤ 猫背  
見た目が悪いだけでなく肩こりの原因にもなります。



実践的哲学者・教育者と言われた森信三(1896～1992年)は「背骨を立てることは、人間に性根を入れる極秘伝」と言って「立腰教育」を広めました。

**一、腰骨を立て 二、アゴを引き 三、常に下腹の力を抜かぬこと**  
このように、腰骨をいつも立てておくことによって、人間形成を実現することができます。

