

根深い痛みを根治する、 エゴスキューのカラダ矯正術。

カラダの痛みの多くは、骨格や筋肉の歪み。老若男女問わずできる、筋肉の再教育法で解消せよ！

取材・文：土村博之 撮影：高橋真 イラストレーション：野口真加 制作協力：株式会社 The Ego-sky Method, Inc.

06

「エゴスキュー」は、歪んだ骨格を正す。ビート・エゴスキュー氏が提唱し出した、米国医学会から注目を集める治療法。カラダの歪みを直し、痛みを緩和するためのメソッドだ。ジャック・ニコラフスやスリーガー大塚が別冊子をはじめ、多くの人々が取り入れ、痛みから解放されている。

「エゴスキュー」が理想とする姿勢は、直立姿勢を横から見ると、耳・肩・股関節・股関節・膝・くるぶしが一直線になること。しかし現代人は、背骨が丸まったり、頭が前傾したり、O脚やX脚だったり、左右の肩の位置が揃っていない場合がほとんど。ジョギングで片脚だけを振ったり、靴の裏が左右違うのも、共にカラダの歪みを直した方がよいだろう。

なぜカラダは歪むのか？ 人間は運動不足や長時間同じ姿勢を取ると、筋バランスが崩れ、衰える。スポーツで同じ動作を繰り返したり、怪我で動いていない部分をかばってもバランスが狂う。結果、カラダの軸が崩れ、カラダが歪むのだ。すると、歪みの症状として腰痛、頭痛などの痛みとしてカラダに表れるのだ。

これが「ビーサイズ」だ。簡単に痛みを分けける基本コースから、姿勢や歩き方をビデオで取り、オーダーメイドの処方をもっとコースまである。自分にあつた方法を決められた順番で行うことがポイント。安心なことは、自分のカラダの痛みを直すには、あくまで自分の努力だということ。受け身ではなく、自分で簡単に直せることが最大の利点なのだ。



**8つの関節を線で結ぶと
直交するのが理想の姿勢。**

人間の身体は骨と筋肉、さらに関節、椎骨や腱、靭帯がそれらをつなぐ構造になっている。全身の骨は、縦長の骨幹を楕円状の骨盤で、あらゆる動作の軸。ゆえに正面から見て、骨盤が真っすぐなのはもちろん、背骨のように8つの関節（肩関節、肘関節、股関節と足関節）を直交して結ぶと、直交することが望ましい。しかし、現代人は上部が前後方向に歪んでいる場合がほとんど。正しい姿勢を教えられることがビーサイズの醍醐味なのだ。



右向き1分
×1セット

右向き1分
×1セット



前後各40回
×2セット



前後各10回
×2セット

04 トライアングル

壁を背に、両足を肩幅より広めに開く。右足は壁に対して垂直に、左足は壁から10cm離れて平行に。右腕を下、左腕は上へまっすぐ伸ばし、天井を上げるように頭を上げ、上半身をまっすぐに、左足を入れ替え同様に行う。

03 シットイング・アシステッド・ヒップリフト

椅子に座り、片足を反対側の脚の上に乗せる。脚の上に乗せた方の足を、壁に向けて下へ押しながらゆっくりリストラップ。お尻の筋肉をほぐすだけでなく、大腿筋を外股させることにより股関節の位置を矯正する効果がある。

02 シットイング・アームサークル・ツイスト・ストラップ

椅子に座り、両足を前後させ背中を伸ばす。ペルトを膝に置き、膝を外側へ押す。両腕を水平に広げ、腕を軽く折り曲げて胸骨を立て、手のひらを下に向けて胸を後方へ回す。両足で、手のひらを上に前方に回す。

01 スタンディング・ショルダーロール

足を肩幅に開き、両足を正面に向けて立つ。両手首を背中を中心にして寄せながら、肩を前に回す。それが滞りたら、両腕に肩を後ろにも回そう。これにより、胸郭はしっかりと開き、肩甲骨が正しい位置に戻されるようになる。

10回
×各1セット



07 キャッツ&ドッグス

四つん足になり、背中を上に丸めながら頭を下げるのがキャッツ。背中と膝を下に向けて頭を上げるのがドッグス。体重を4本の「足」に均等にかけるのと、頭と膝、肩と手首を地面と垂直にするのがポイントだ。



右向き1分
×1セット

06 アッパー・スパイナル・フロアツイスト

仰向きに寝て、膝を90度に曲げる。両腕を伸ばし、手のひらを合わせる。ここから頭を後ろに向け、上の腕を反対側へ。下の腕は膝が動かないよう手で押さえる。深呼吸をしながら次の姿勢に。左右同様に行う。



両向き40回
×各1セット

05 スパイン・フットサークル

仰向きに寝て、片足を胸に引き上げ両手で握り、足首を時計・反時計方向に回す。伸ばした方の足先は床へ向け、太腿の筋肉を引き締める。ポイント/フレックスは、同じ姿勢のまま折り曲げた足先の角度を伸ばしする。



20回
×2セット

10 スタティック・バック・アブドミナルコントラクションズ

スタート姿勢はスタティック・バックと同じ。腹式呼吸で鼻を吸い、お腹を膨らませてから吐いてお尻を、息をすべて吐ききったら、さらに腰筋を絞り、2、3秒待つ。この動作を繰り返す。腰の筋肉の機能を向上させる。



5分×1回

09 スタティック・バック

仰向きに両膝を椅子やブロックに乗せ、90度における。手のひらを上に向け、膝はカラダの横に。腹式呼吸をしながらカラダの力を抜いていく。肩から骨盤までを左右対称に、腰の筋肉を伸ばすと効果が大きい。



1分×1回

08 ダウンワード・ドッグ

両手は肩幅、両足は股幅にして四つん足になり、手と脚を伸ばしながら、腰を天井に向けて押し上げる。頭と首をリラックスさせ、カラダが三角形になるように、腰を伸ばすに集中してアーチを作り、腰を床につけるのがポイント。



●こしやま・まきよ シカゴ在住、日本初のエグゼクティブトレーナー。今夏にはエグゼクティブ認定証を受取予定。取には、クリニックや英会話等のための学校を開校する予定。「日本を元気にする運動」創始者でもあり、自分のカラダを自分で守るための教育啓蒙活動に専事している。http://japl.com/

腰と肩の歪みを正す E-サイズをご紹介します。簡単なのに驚きの効果が。

E-サイズを行ううえで、効果を得るために欠かせないのは正しいフォーム。たとえは椅子に座るなら、骨盤を前後させて背すじを伸ばす。肩や腕を回すときは、肩甲骨を寄せながら行う。

足首・膝・腰・肩・腕を曲げるときは、必ず90度の角度を保つように。直立するときは、足の2、3本目の指と膝が、上から見て一直線上になるようにする。以上の点を注意して行う。

07 子供ゴコロでみっちり鍛えるアイテムが充実!



右/振元のダイヤルを回して負荷の調整ができる。左/ボールのサイズは長さ30cm、直径9cm、135g。

振元は、子供の遊び感覚でカラダを鍛えるグッズが人気。たとえば、笛のようにも見えるおのり写真は「バウリング」。目標はなかなか達成しにくい、呼吸器を鍛える器具だ。使い方は、マウスピースをくわえて、スーと息を吹き込み、フーと息を吐き出すだけ。ランナーや持久系のアスリートなら、トレーニングに取り

入れたら、13,445円。一方は、アメフトのボールに尻がついた形をした「グーテックスフットボール」。速く、真っすぐなボールで投げられると「ヒューシュー」と鳴るので、野球フォームの練習になるほか、テニスのサーブ練習にも使える一品。2,940円。共に他ニシ・スポーツ01-3637-3352。