

もしもアラサー女子が猫背を改善したら ～猫背クイーンの愛と猫背改善猫のミチ～



この本の特徴



初めまして、私、猫背改善専門スタジオ「きゃっとぼっく」代表の小林俊夫と申します。
猫背改善を通し、今よりもっと自分を好きになれる人が増える様、世界中に「I am OK You are OK」な人が
増える様という想いのもと、[猫背改善専門スタジオ「きゃっとぼっく」](#)を2013年5月29日にOPENさせました。

お陰様で多くのお客様にご愛顧頂き、あっという間に3年近くが過ぎていきましたが、
「長年猫背で悩んでいて、『きゃっとぼっく』に通いたいけど距離的に難しい」といったお言葉を頂戴することも
多くありました。

そうした方々も含め、より多くの方に、『猫背は改善することができる!!』ということを知って頂く為、この本が
生まれました。物語をベースとした、「猫背改善の入門書」と思って頂ければ幸いです。

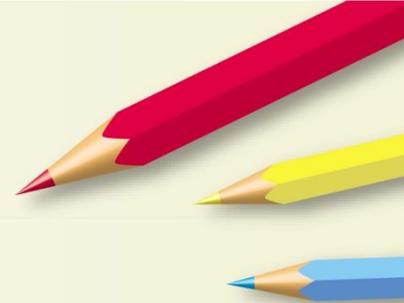
この本は、「愛」と「咲」を中心とした簡単な物語と、「猫背改善案内猫のミチ」がお伝えする、
猫背の解説ページといった2つのパートによって構成されています。

物語と解説ページといった順番でお読み頂けると、猫背や猫背の改善方法について、
ご理解頂きやすいかと思いますが、物語を読んで頂くだけでも、大切なポイントは
お伝えさせて頂けるかと思っています。

最後には、この本をお読みくださった方だけの特典もご用意させて頂いておりますので、
是非、最後までお楽しみくださいませ。

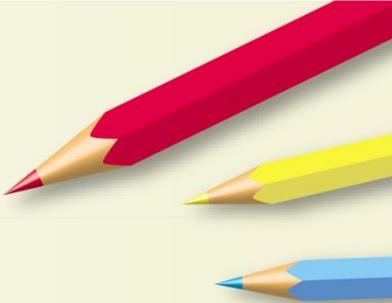
あなたが「今よりもっと自分のことを好きになる」一助になれば幸甚です。





猫背クイーンの愛





「愛って、相変わらずスッゴイ猫背だよね」

「可愛いのにもったいない」

待ち合わせ場所に立っている、ゆったりとした服装の愛の姿を見て、
開口一番、咲が笑いながら声を掛ける。

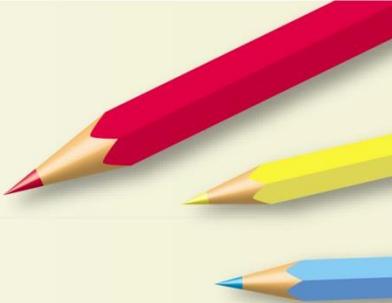
駅前で待っていたのは、佐藤愛(さとう あい)。
某有名大学を出て、外資系のIT企業に就職。
満員電車で押しつぶされながら会社に行き、パソコンと向き合う毎日を過ごしている。

小さいころから、「背すじを真っ直ぐ伸ばしなさい」って親に言われ続け、はや20年。
筋金入りの猫背。学生時代の不名誉なあだ名は『猫背クイーン』。

その上、就職してから休みの日は昼過ぎまで寝て、家でゴロゴロすることが増え、この前アプリを見たら、
1日の歩数は4200歩。体重も学生時代より6Kgも増え、この前、池袋に買い物に行った時、鏡に映った
自分の姿勢とスタイルの悪さに愕然。

だからといって、「猫背」を放置していた訳ではなく、今まで「猫背矯正ベルト」なるものを使ってみたり、
整体やマッサージに通ってみたりしたけど、思い通りのスタイルにはならない。

そんな悩みを抱えながら、今日は親友の咲こと、鈴木咲(すずき さき)とランチをする為に、JR飯田橋駅で
待ち合わせ。久しぶりに会った咲の開口一番が冒頭の言葉……。



「あのね、咲。私も猫背を何とかしたいとずっと思ってるの」

「でも、今まで色々試したけどダメだったのよ」

まくし立てる様に話す愛に、落ち着いた口調で咲は答える。

「もちろん知ってるわ。学生時代から、猫背クイーンの愛が色々試していたのも知ってるし、悩みもたくさん聴いてきたもの」

「だ・か・ら。今日は神楽坂にランチに誘ったんじゃない」

「えっ？ランチと私の猫背と何の関係するの？」

「今日の待ち合わせの時間って、何時だっけ？」

愛が手元の時計に目をやる。

「何時って、咲が飯田橋駅に10時15分に待ち合わせって言ったんじゃない」

「そうね。でもランチにしては早いって思わなかった？」

咲がいつもの人懐っこい笑みを浮かべる。

「もちろん思ったわ。でも神楽坂なら色々見る所もあるし、二人で散歩でもしてから行くのかなって」

「散歩もいいけど、もっと良い所があるのよ」

「そこに愛を連れて行きたくて、今日のランチを企画したの」

愛が少し驚きながら答える。

「えっ？神楽坂に何があるの？」

「もう少し坂を上れば分かるわ」

キョロキョロしながら坂を上っていく二人。しばらくして愛の目に飛び込んできたのが……。

『猫背が治れば人生が変わる！』

「えっ？何これ？」

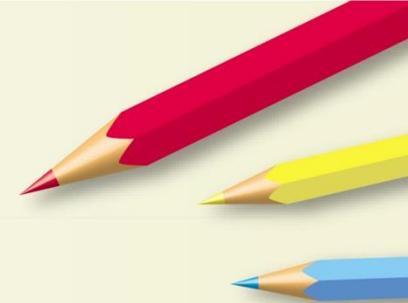
看板に目が釘付けになりながら、興奮気味に話す愛。

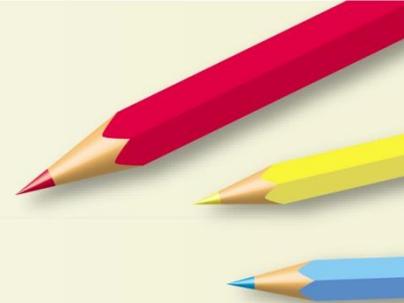
「愛、知らないの？この前私もTVで見て初めて知ったんだけど、猫背改善の専門スタジオが神楽坂と表参道にあるんだって」

「気になったから調べてみたら、ホームページに猫背について詳しく書かれているし、体験レッスンもあるみたいだから、今日は愛の猫背を改善しようと思って、10時半から体験レッスンを申し込んでみたの」

「体験レッスン？私、これから体験レッスンを受けるの？」

「そうよ。ここを曲がってスグみたいだから。早速行ってみましょう」





姿勢と猫背の基礎知識



「あっ！猫」

青みがかった珍しい毛並みの猫が二人の前を通り過ぎる。

「ほら、ここみたいよ」

ちょうど猫が入っていった敷地の1階が、二人のお目当てのスタジオ。

二人の目には緑色の屋根に印刷された可愛らしい猫のロゴとスタジオの名前が映る。

「猫背改善専門スタジオ『きゃつとばっく』？」

「そう。私もホームページを見た時、笑っちゃった」

「猫背だから『きゃつとばっく』って、安易過ぎるよね」

「たしかに安易だけど、覚えやすいかも」

そんな話をしながら、スタジオの扉を開ける二人。

「こんにちは。10時半から体験レッスンをご予約の鈴木様と佐藤様ですね」

「本日担当させていただきます、神楽坂店マネージャーの古城(ふるじょう)と申します。

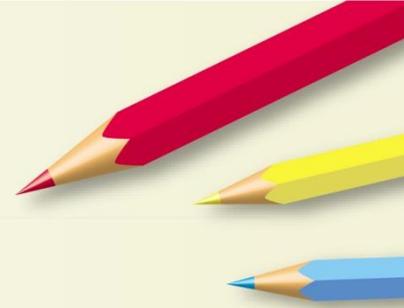
本日は宜しくお願い致します」

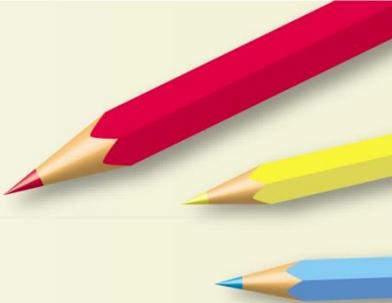
スラッとした女性のトレーナーが笑顔で出迎える。

「最初に本日の流れをご説明させて頂ければと思いますので、こちらへどうぞ」

案内されるまま、椅子に腰掛ける二人。

「今日は佐藤様のみのご体験と伺っておりますが、宜しいでしょうか？」





「はい。この子、昔から猫背で悩んでいて、色々と試したけど、なかなか猫背が改善しなくて。ここなら何とかなるかもって、今日の体験レッスンを申し込んだので、宜しくお願いします」

「そうだったんですね。ぜひお任せください。」

「『きゃっとばっく』には、他にもそういった方がたくさんお越しになっています。今日の体験レッスンでは、先ず、佐藤様の猫背の原因から、一緒に1つ1つ確認していきましょう」

古城トレーナーの姿勢の良さから、無言の説得力を感じる二人。

「ぜひお願いします。私、今までずっと猫背で悩んでいて。会社に入ってから、毎日のデスクワークで、猫背が更にひどくなっただけでなく、肩こりや腰痛にも悩まされて。

その上、体重が増えて、スタイルも崩れてきて、どうして良いか分からなくて」

「最近、そもそもキレイな姿勢すら分からなくなってきちゃったんです」

長年の悩みについて、堰を切った様に話す愛。

「そうだったんですね。たしかに、猫背は見た目などの問題だけでなく、肩こりや首コリ、腰痛の原因になったり、二の腕のたるみやバストラインの下垂など、スタイルの崩れにも繋がりますからね」

「そうでしたら、最初にカウンセリングを通して、愛さんのお話を色々と聞かせて頂きながら、猫背や姿勢についてもお話させて頂きます。」

「猫背を改善する為には、姿勢に関する知識を得ることも大切ですからね。」

「ぜひお願いします!!」

猫背改善案内猫のミチ



こんにちは。
突然だけど、私、猫背改善案内猫の「ミチ」。

私のご主人様は「猫背改善の専門家」なんだけど、最近は、毎日長時間パソコンを使われる方や、移動中もスマートフォンなどの携帯をいじられる方が増え、色々な方からの猫背に関するご相談で大忙し！！

そんなご主人様に代わって、私「ミチ」が、「愛」と「咲」はもちろん、あなたがキレイな姿勢になれる道を示せる様に、「猫背矯正法」や「猫背がもたらす肩こりなどの身体の不調」について、色々ご案内していくわ。

猫背になると、見た目の印象が悪くなったり、肩こりを引き起こしたり、腰痛を引き起こしたりと、とっても困ることだらけ。

これから、この猫背改善解説ページを通して、そんな猫背に悩むあなたに、猫背の原因を見つける方法や、猫背矯正に必要なエクササイズや ストレッチの方法、猫背の直し方などをお伝えしていくわ。

猫背の原因は人によって様々なので、猫背の直し方もおススメの猫背矯正エクササイズも人によって違うの。

これから、たくさんの猫背矯正エクササイズやストレッチを紹介していくので、自分に合った猫背矯正方法を、見つけてね！

一人でも多くの猫背の人が、猫背を矯正して、happyな毎日を過ごせますように...♪

《プロフィール》

猫背改善案内猫 ミチ

生年月日：2013年5月29日

出身地：東京都新宿区 神楽坂

寝床：『猫背改善専門スタジオ「きゅっとぱっく」』

職業：猫背改善案内猫

猫背改善の専門家であるご主人様へ代わり、猫背で悩んでいる方々に、キレイな姿勢を創るためのワクワクする知識の提供などのサポートをする

趣味：神楽坂の毘沙門天でお昼寝

好きな言葉：「猫背はきゅっと治る」

猫背ってどんな姿勢？

「猫背」を改善する為には、「猫背」について知ることが第一歩！ということで、ミチが「キレイな姿勢」と「猫背」についてお話させて頂くわ。

小さい頃、『「背筋」を真っ直ぐ伸ばしなさい！！』って、お母様や先生に言われた経験はない？
子供のころの影響ってとっても大きくて、その為「キレイな姿勢」というと、背骨が真っ直ぐなイメージを持つ方も多くいるわ！

でも、じつは、背骨って真っ直ぐじゃないのよ！
背骨は首（頸椎）、胸（胸椎）、腰（腰椎）、お尻（仙骨&尾骨）といくつかのパーツに分かれているんだけど、全体的には「s字」を描く様に出来ているのよ。

その中の胸の部分にあたる背骨は、生まれ持って後ろに弯曲しているんだけど、その後ろへの弯曲が強くなって背中が丸まり、肩や頭が前に出ている状態というのが、いわゆる「猫背」という姿勢なの。

ちなみに猫であるミチの背骨は、『s字』ではなく、『c字』なのよ！『Cat』だけにね♪



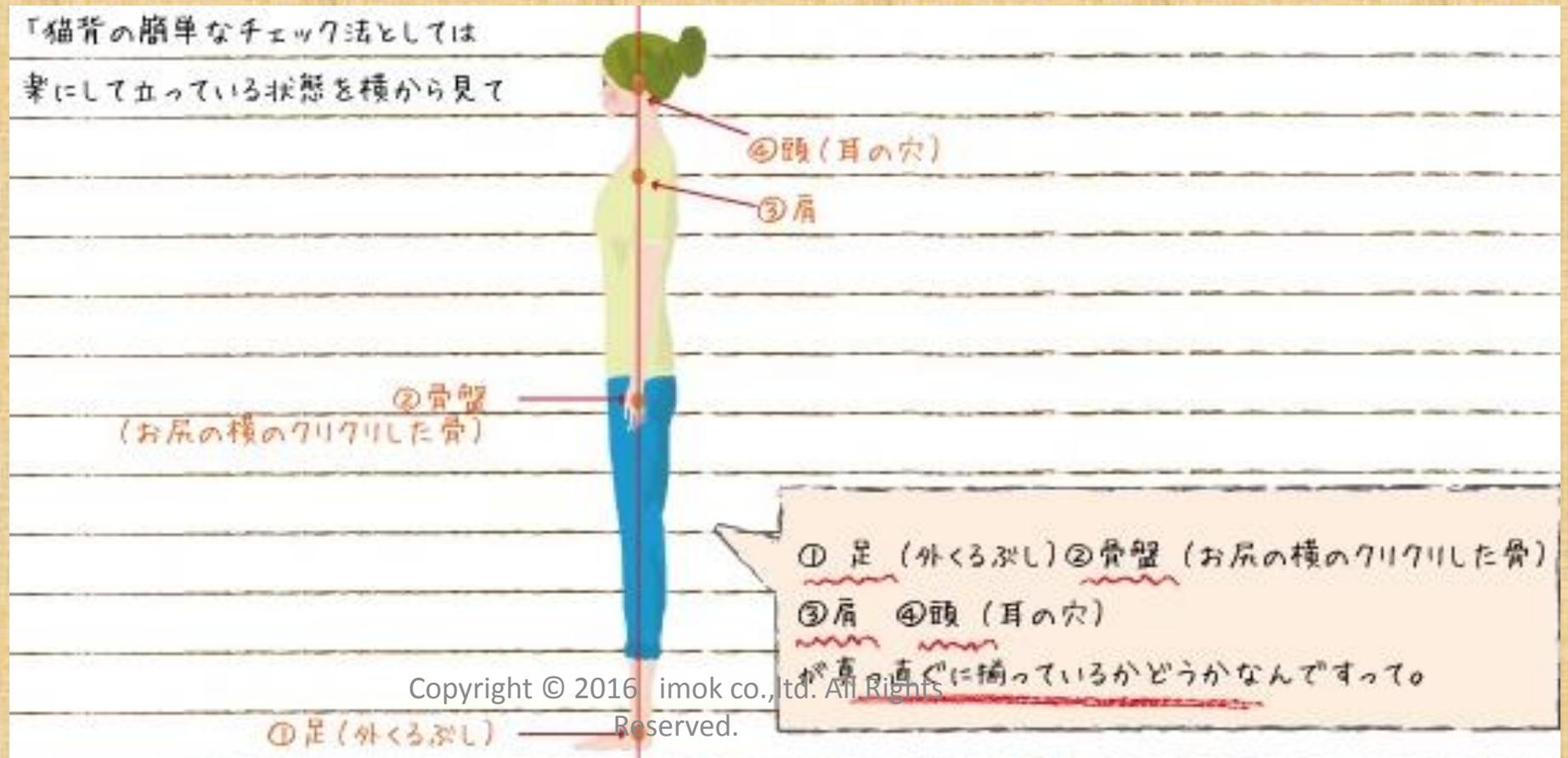
実は、背骨は
首（頸椎）、胸（胸椎）、腰（腰椎）、お尻（仙骨） 尻尾（尾骨）

簡単猫背チェック

ミチが神楽坂の街をお散歩していると、私たち猫みたいに、背中が丸まった猫背のヒトをたくさん見かけるわ。

ご主人様も、「最近猫背じゃない方が珍しい」って、お風呂上がりに牛乳を飲みながら言ってたくらい。

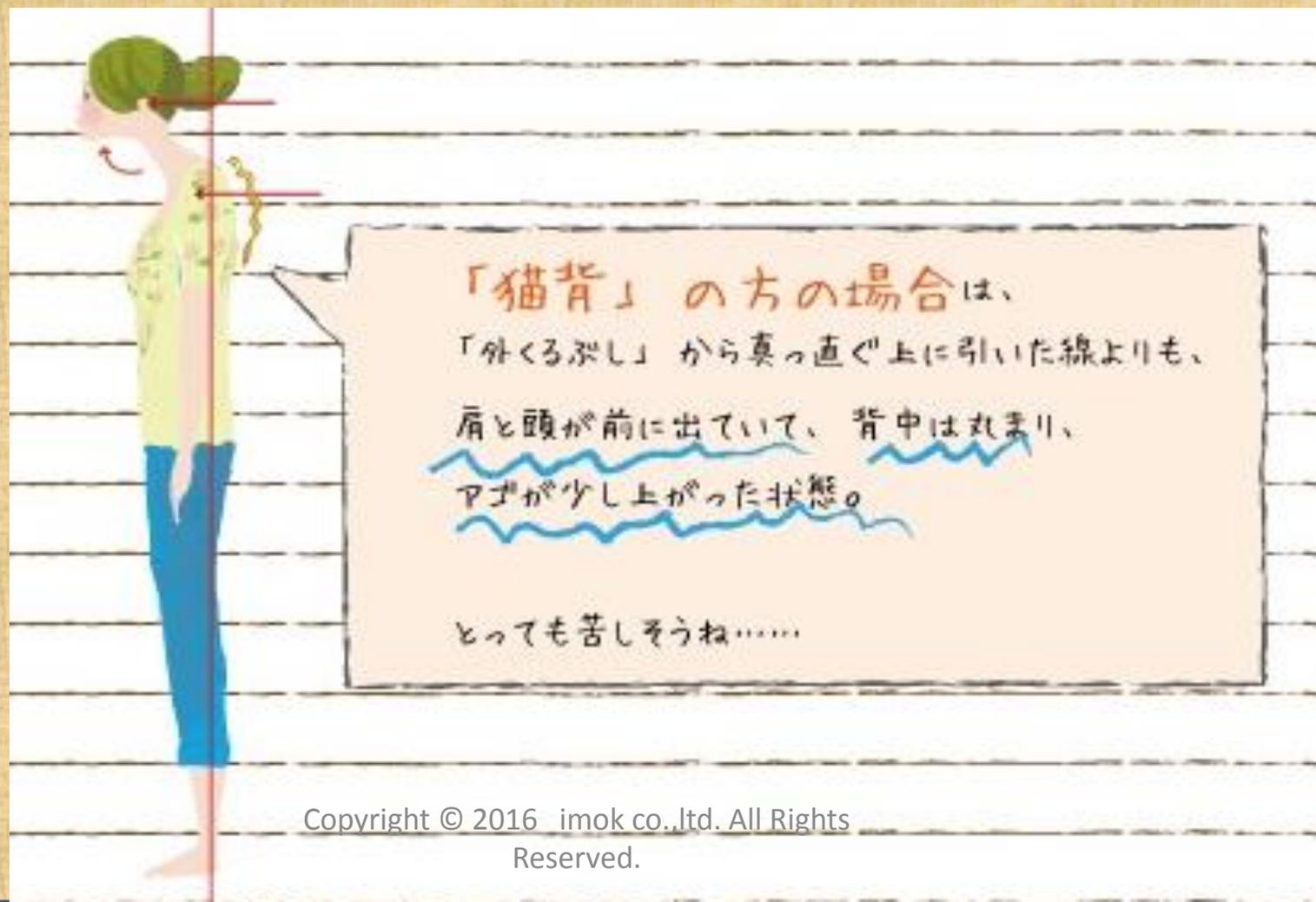
ミチがご主人様から教えてもらった、猫背の簡単チェック法をあなたにもシェアするわね。
「猫背の簡単なチェック法としては、自然に立っている状態を横から見て、①足(外くるぶし)②骨盤(お尻の横のクリクリした骨)③肩④頭(耳の穴)が真っ直ぐに揃っているかどうかなんですって。



ワタシって猫背？

「キレイな姿勢」は、その4つのポイントが真っ直ぐに揃っていて、「猫背」の方の場合は、「外くるぶし」から真っ直ぐ上に引いた線よりも、肩と頭が前に出ている、背中丸まり、アゴが少し上がった状態なの。

あなたの姿勢はどうかしら？



猫背の3つのタイプ

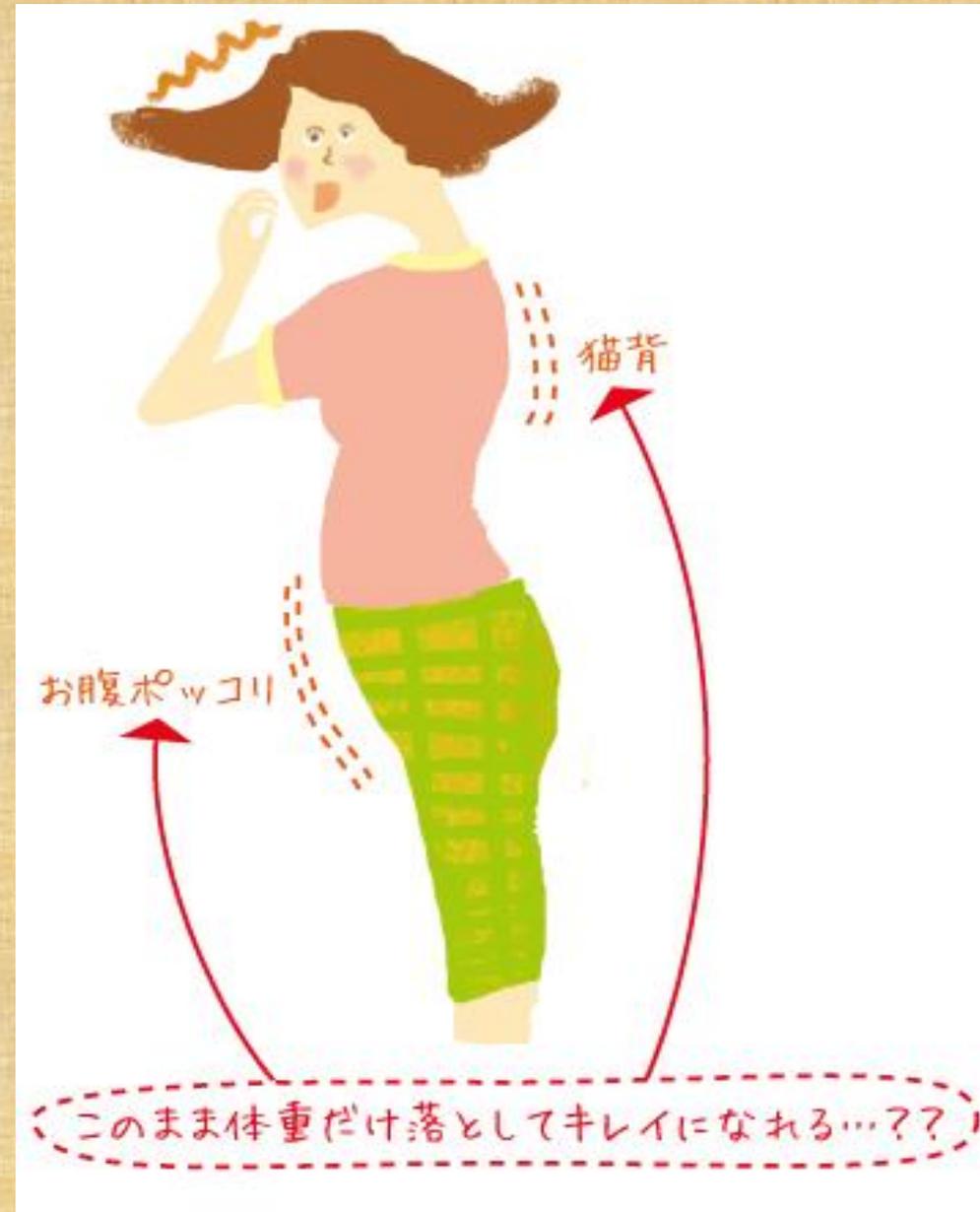
一言で「猫背」と言っても、猫背にも色々なタイプがあるのは知っているかしら？

代表的な3つのタイプについて解説させて頂くわね。

<お腹ぽっこり猫背>

足の上に骨盤はのっているけれど、本来のポジションよりも、骨盤の前への傾きが強くなることで腰が反り、バランスをとる様に背中(胸の背骨)を丸め、頭は前に出ている状態よ。

壁を背にして立った時、踵とお尻、背中(肩甲骨の間あたり)は付くけど、腰と壁の間隙間は掌1枚以上離れ、後頭部は壁から離れているのが特徴ね。



<骨盤スライド猫背>

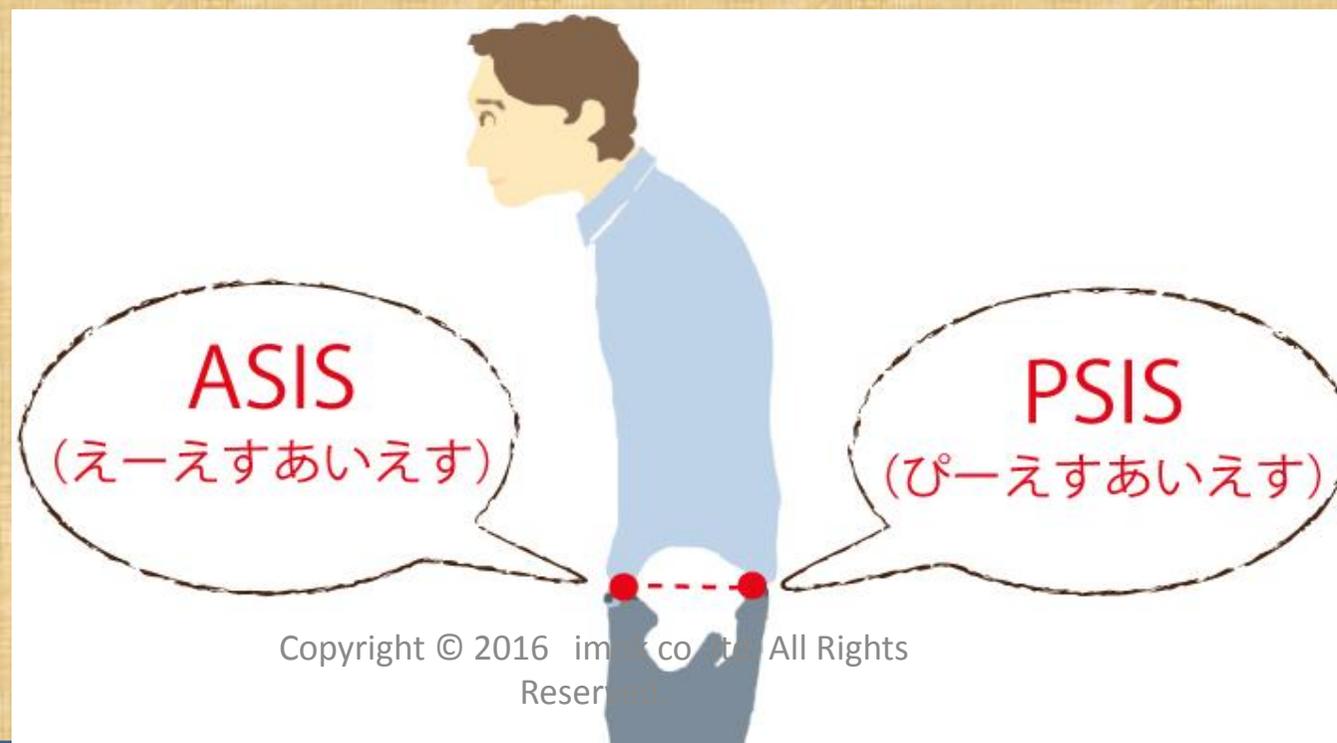
足よりも前に骨盤が移動し、前に移動した重心のバランスをとる様に背中(胸の背骨)を丸め、頭は前に出ている状態よ。

壁を背にして立った時、踵と背中(肩甲骨の間あたり)は付くが、お尻と後頭部は壁から離れ、腰の部分は掌1枚分以上の隙間が空いているのが特徴なの。

<腰カチカチ猫背>

足の上に骨盤はのっているが、本来のポジションよりも、骨盤の後ろへの傾きが強くなることで腰が平らになり、それに伴い上にのっている背中(胸の背骨)も丸まり、頭は前に出ている状態よ。
(下のイラストは腰カチカチ猫背ね。)

壁を背にして立った時、踵とお尻、背中(肩甲骨の間)は付くが、腰と壁の間の隙間が掌1枚分より少なくなり、後頭部は壁から離れているのが特徴なの。



猫背簡単チェックリスト

以下の項目のうち2つ以上のチェックが付く場合は、
猫背の可能性が高いから「要注意」よ!!

- ほぼ毎日パソコンを使う
- スマートフォンを使っている
- 背もたれに寄り掛かって座ることが多い
- 椅子に座るとつい、足を組んでしまう
- ローテーブルでメイクをすることが多い
- ハイヒールをよく履く
- 靴のかかところが擦り減りやすい
- 子供を抱っこする機会が多い
- 横向きの姿勢で眠る事が多い
- 枕が高くないと眠りにくい



猫背のデメリット



古城トレーナーの話に熱心に耳を傾ける二人。

「キレイな姿勢ってこういう姿勢だったんですね」

「私、背骨が真っ直ぐなのが、キレイな姿勢だと思っていました」

興奮した様子で話す愛。

「そうなんですよ。多くの方がそう思われているのですが、実は背骨はアルファベットのSの字になっているんです」

「そして、猫背というのは、胸の部分の背骨のカーブが強くなり、首や頭が前に出ている状態の事を言うんですよ」

「私は背骨がいくつものパーツに分かれているっていうのに驚いたわ」

「『背骨』っていう1つの骨なのかと思ってた」

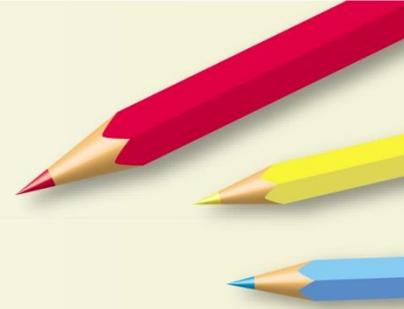
咲も興奮した様子で愛につづく。

「そうですね。こちらも驚かれる方が多くいらっしゃいます」

「余談になりますが、動物園で人気者のキリンの頸椎(頸の骨)の数も、人間と同じ7個と言われているんですよ。もちろん、キリンの方が1つ1つのサイズは大きいですが……」

「それはビックリ。あの首が長いキリンと人間の首の骨の数が一緒なんて!!」

目を丸くする咲。



「猫背のチェックリストには、ちょっと笑っちゃったわ」

「私、10個中9個も丸が付いたもの」

少しおどけた様に話す愛。

「さすが猫背クイーンね」

「でも、猫背にも色々なタイプがあるなんて思わなかったわ」

「たしかに、言われてみれば納得！といった感じ。愛はきっと『骨盤スライド型猫背』よ。

駅で待っている姿が、まさにこの姿勢だったもの」

「えっ！？私、そんな姿勢だった？」

少し恥ずかしそうにうつむく愛。

「そうした無意識の時にこそ、その人の日頃の姿勢や癖が現れますからね」

「デパートなどに買い物に行かれた時に、アパレルショップの店員さんの立ち方なんかを見てみてください。

この骨盤スライド型猫背のタイプの方がたくさんいて、きっと驚きますよ」

無意識にうなづきながら聴く二人。

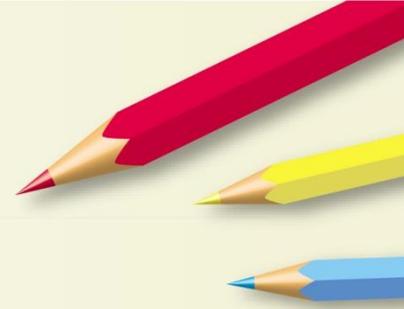
「言われてみればそうかも！」

「せっかくオシャレに服を着ているのに、もったいないって感じる人、けっこういるよね」

「でも、猫背って見た目が悪い以外にも、何かデメリットはあるんですか？」

「TVや雑誌では、猫背を改善すれば肩こりも良くなる場合が多いみたいに聞いたんですけど」

興味深そうに咲が尋ねる。



「咲さん、鋭い質問ですね」

猫背について語りたくて仕方がない様子の古城トレーナー。

「実は猫背は『百害あって一利無し』ってくらいに、たくさんのデメリットがあるんですよ」

「わかりやすいのは、スタイルの崩れですよね」

「女性のスタイルの悩みで上げられることの多いバストライン。

猫背になることで、バストの土台となる肋骨が下を向いてしまうため、下垂しやすくなります」

「背中が丸まって肩が前に入り、肘が曲がることで、二の腕は弛みやすくなりますよね」

「色々な要因があるので、全てが『猫背が原因!!』とまでは言い切れませんが、例えば、肩こりや首こり、腰痛などに関係していたりもしますし、呼吸が浅くなることで自律神経が乱れ、内臓の働きなどに影響することも考えられます。他にも……」

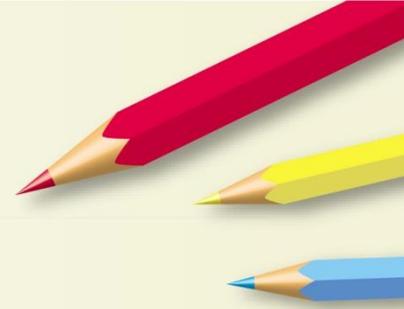
咲の質問は、古城トレーナーの何かのスイッチを押してしまったのか、身振り手振りを交えながら、興奮気味に語る。

「うっ。私の事を言われているのかと」

「最近、特に二の腕の弛みが気になって、今年の夏はどうしよう？なんて考えていたところなんです」

「肩こりや腰痛も猫背からきているのかな」

不安そうな顔で古城トレーナーの事を見つめる愛……。



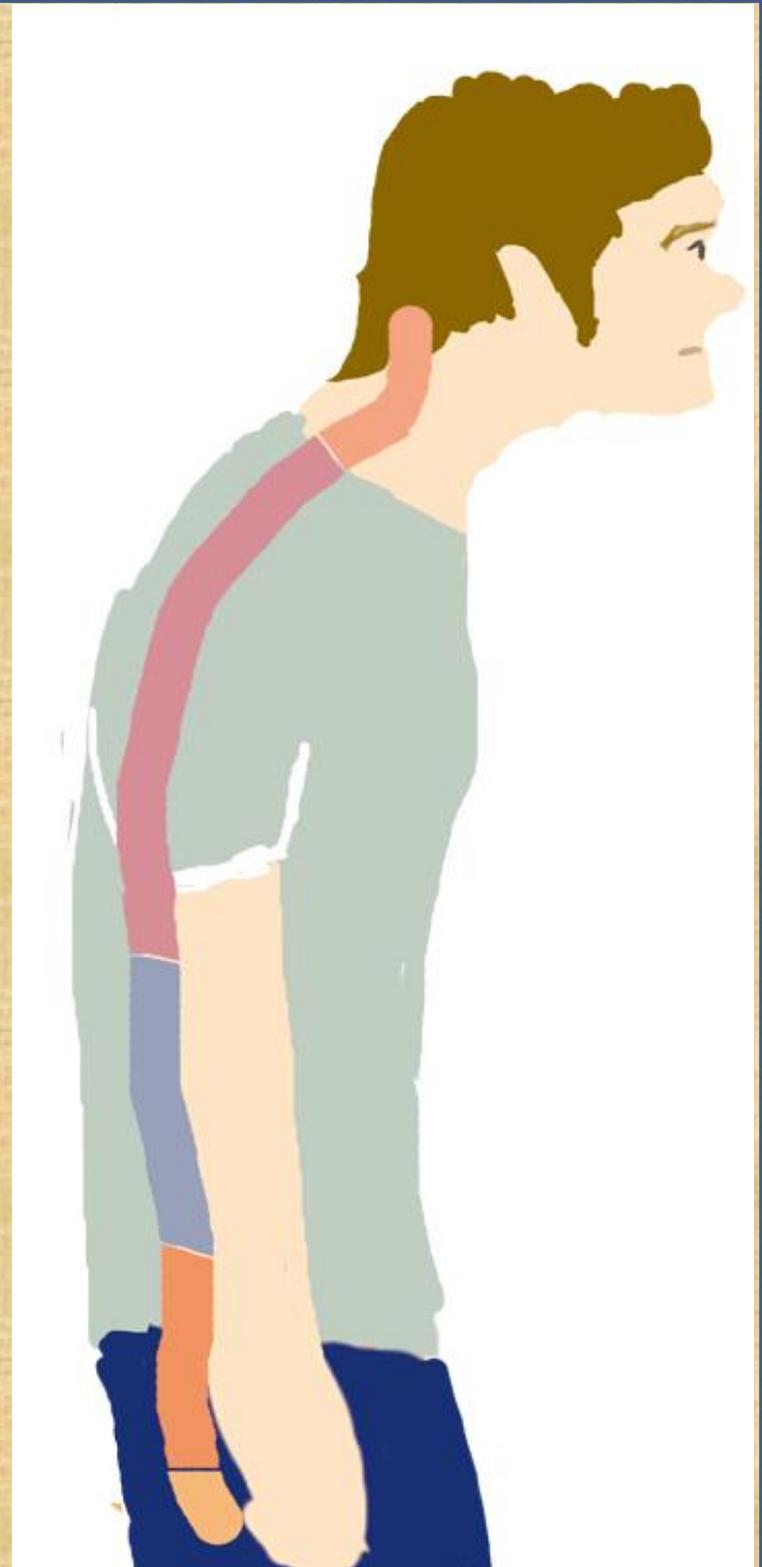
猫背のデメリット

この前、ご主人様のお膝の上で丸くなっていたら、猫背の相談に来られた方がいて、そのお客様に「猫背は百害あって一利無し」って熱く語っていたの。

猫背ってどんなデメリットがあるんだろうと想って聞いていたら、「見た目が悪い」ということ以外にも、様々なデメリットが考えられるんですって！！

《猫背のデメリット》

- 「呼吸」が浅くなりやすい
- 「肩こり」や「首こり」を引き起こしやすい
- 「腕の痺れ」や「手の冷え」などを引き起こしやすい
- 「二の腕のたるみ」や「バストが下がる」などのスタイルの崩れ
- 「肩」や「腰」などを痛めやすい
- パフォーマンスの低下 etc.....



猫背とバストラインの崩れ



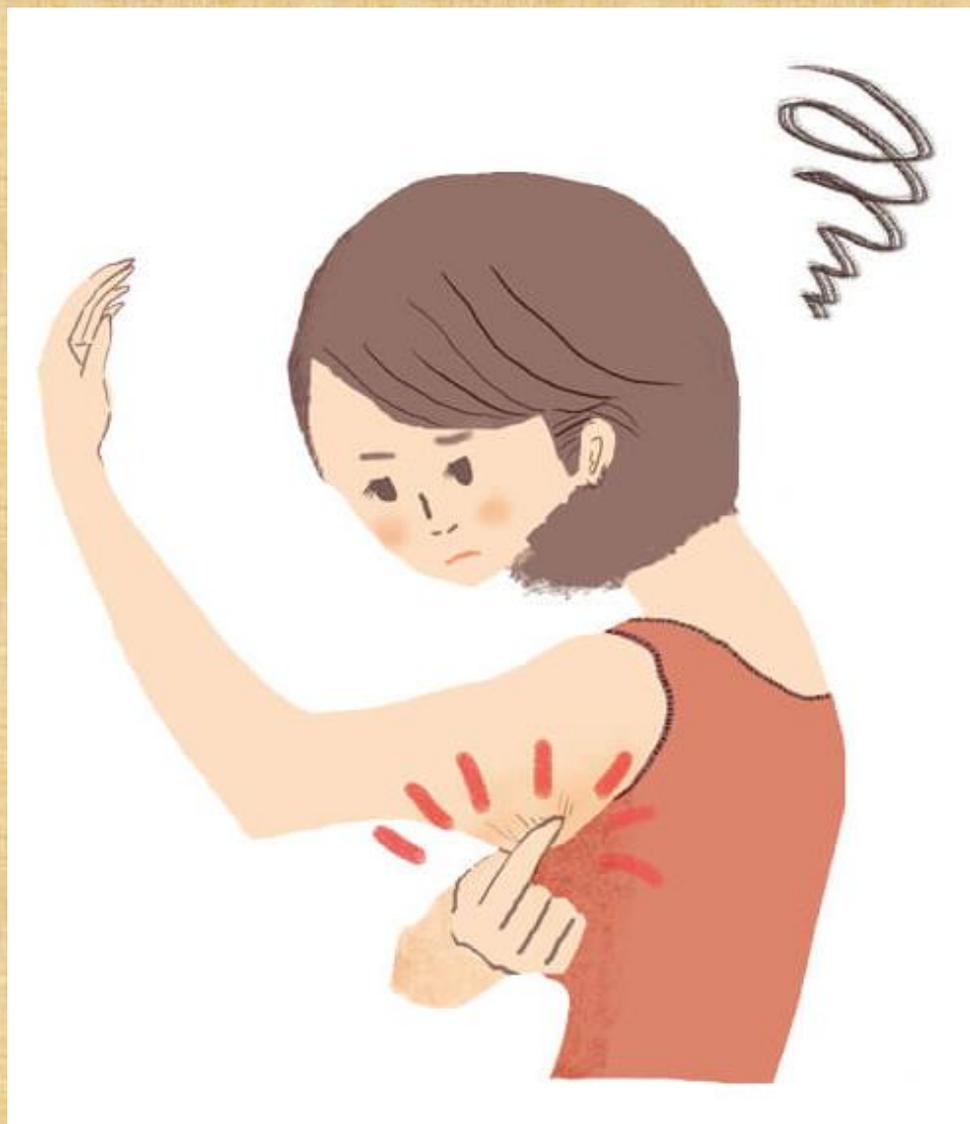
女性の「気になる部位」で常に上位に入る「バストライン」

この「バスト」は肋骨の上についていて、猫背になると、土台となる肋骨自体が下を向いてしまう為、筋肉だけでなく、骨格から改善をしないといけないと、バストも下を向いてしまうんですって

ミチも気を付けないと.....

でも逆に言うと、猫背を改善することで、バストラインもアップして、キレイなスタイルになるのよね!!

猫背と二の腕のたるみ



長時間のデスクワークなどによって、猫背になり、肩が内巻きになってしまうと、二の腕のたるみが引きこされることが考えられるわ。

肩が内巻きになることで、血液やリンパの流れが悪くなったり、肘が軽く曲がった状態になることで、力こぶの筋肉が縮んで、反対側の二の腕は常に伸びた状態になってしまったり。

その為、胸や力こぶの筋肉など、猫背や肩の内巻きの状態を引き起こす筋肉に、ストレッチやエクササイズを通してアプローチすることで、猫背を改善しながら、二の腕のたるみも一緒に改善することが出来るわ。

猫背と首こり・肩こり

「猫背」は、肩こりを非常に引き起こしやすい姿勢なの。

どういうことかという、猫背になると、背骨が丸まり、肩が前に出て、肩甲骨が外側に開き、頭が前に出て、あごが上がりやすくなるわ。

肩を動かすときは、肩と肩甲骨が連動して動くことでスムーズに動けるんだけど、猫背になると、肩の位置や肩甲骨の位置がずれ、肩をスムーズに動かすことが出来なくなってしまうのよ。

こうして、肩の動きが悪くなると、その分、筋肉が頑張らなければいけなくなって、過剰に使われる筋肉には負担がかかり、肩こりの原因になることが考えられるわ。

その上、顔が前に出ることで、首への負荷も強くなるの。



人の頭の重さは、スイカ1個と同じ、約5～6Kgあると言われているわ。

頭がちゃんと背骨の上に乗っていれば、支えることは可能なんですけど、猫背になり、顔が前に出ると、首や肩の筋肉が頑張っってこれを支えることになるの。

こうなると、一生懸命頑張っている筋肉が耐えきれなくなって悲鳴を上げ、肩こりだけでなく、首こりや頭痛にも繋がるのよ。

この猫背からくる肩こりや首こり、頭痛を改善する為には、まずは猫背になってしまっている姿勢を改善することが大切。そして、猫背を改善したら、首や肩に負担のかからない「動き」を身に付ける必要があるわ。

長年猫背になっていた方は、その間ずっと負担のかかる動かし方をしていたので、その悪い動きを脳が覚えてしまっているの。

だから、ただキレイな姿勢を作るだけじゃなく、正しい肩の動かし方を再学習することも、肩がこりにくい身体を手に入れる為には重要なポイントなのよ！



猫背改善と肩こり改善

ご主人様のもとで、猫背が改善することを通して、肩こりも改善されるケースが多く見てきたわ。

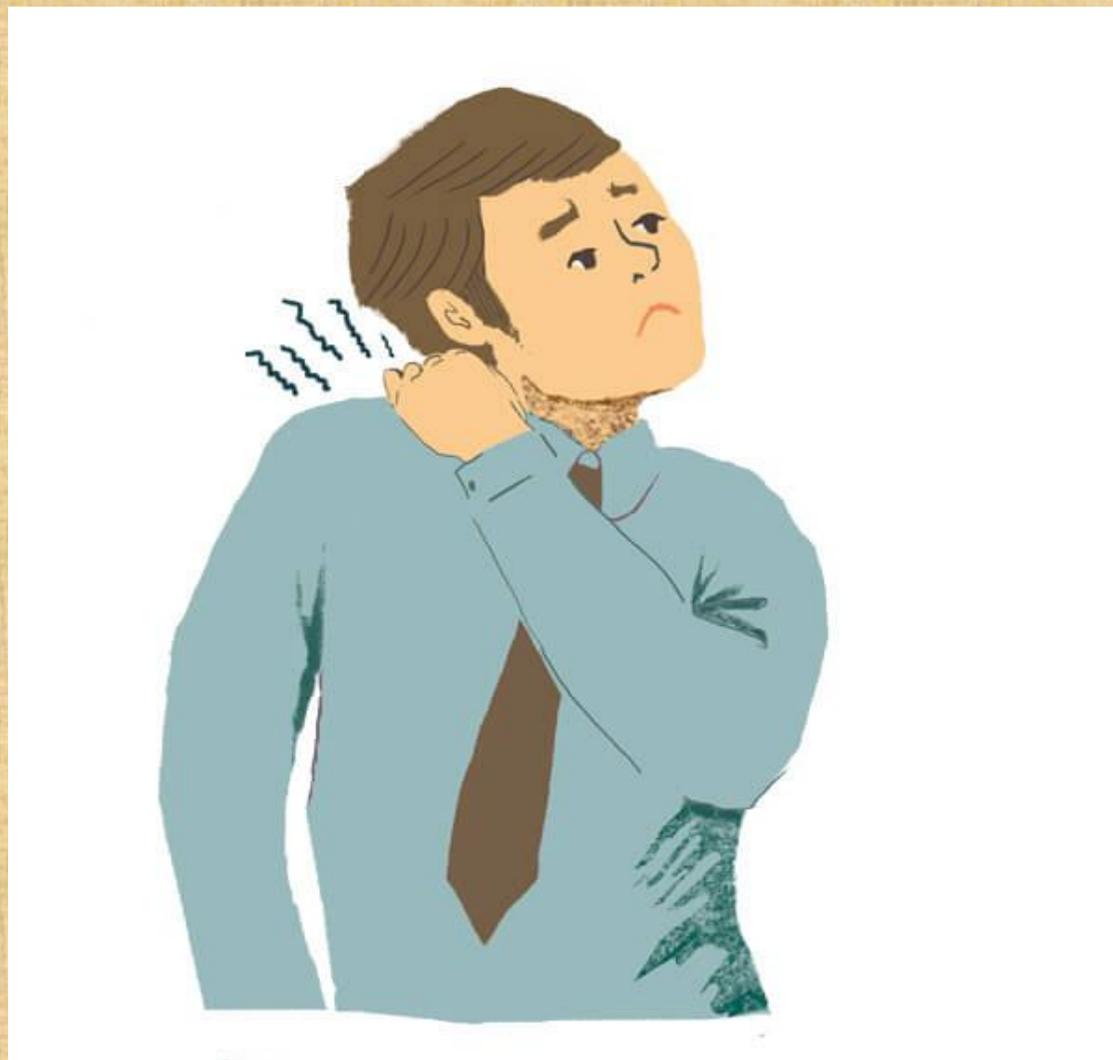
だけど、これは猫背改善＝肩こり改善と
言い切れるものではなく、肩こりの原因によっては、
猫背を改善しても肩こりが完全に改善しない場合
もあるの。

例えば、肩こりになる原因としては、大まかには
次の4つに分けられるのよ。

<肩こりの主な原因>

- ①筋肉が硬くなって起こるもの
- ②内臓に問題があって起こるもの
- ③骨に問題があって起こるもの
- ④ストレスによって起こるもの

①や④には効果的な場合が多いんだけど、
②や③の場合は、まずは病院へ行くことを
おススメするわ。



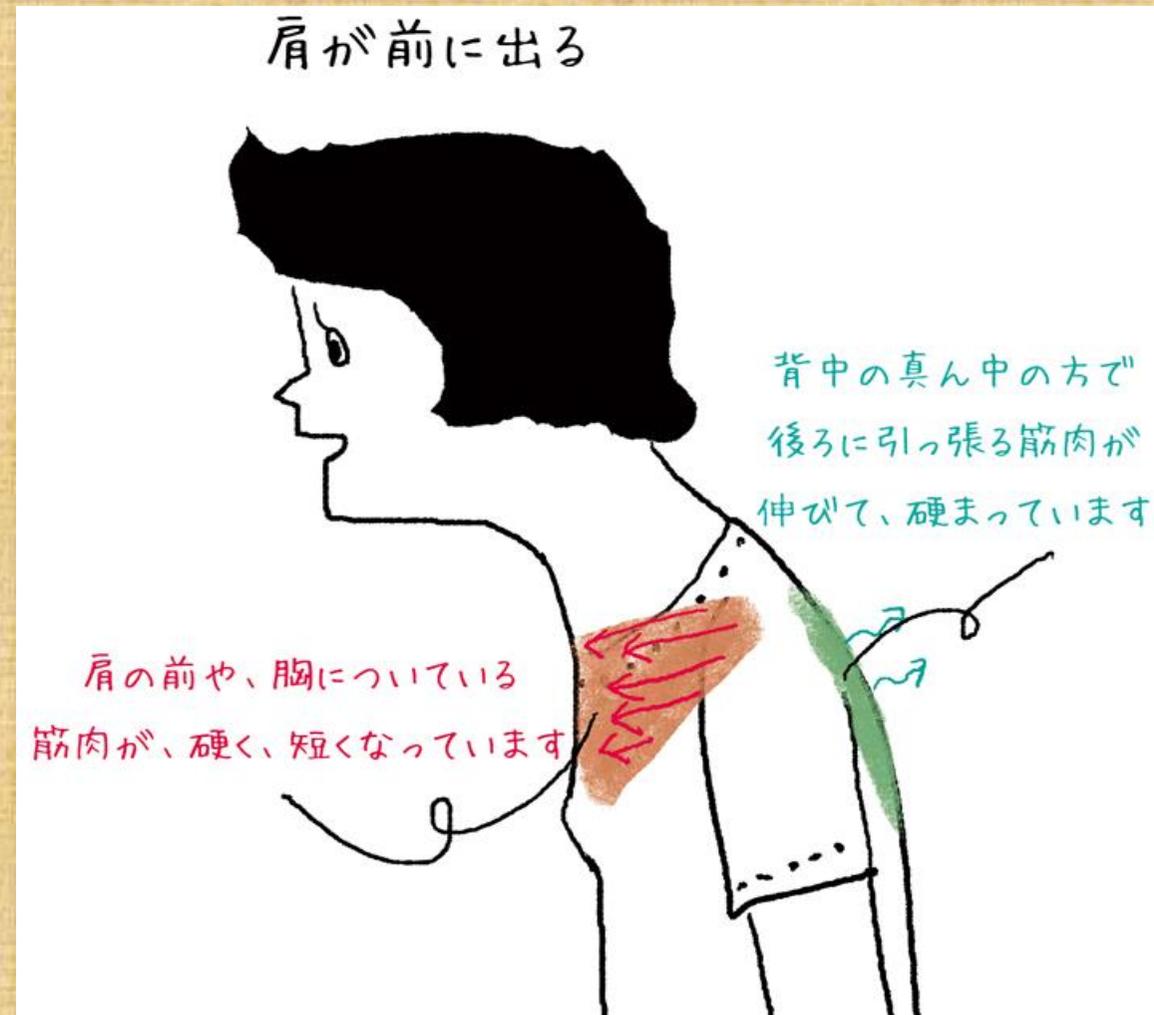
④のストレス性の肩こりなどは、猫背が改善し、呼吸が深くなることで、症状の緩和が見込める場合もあるわ。

原因がはっきりしていないから、必ずしも猫背が改善することで肩こりが改善するとは言い切れないタイプだけだね。

猫背改善で、どの程度肩こりが軽減できるかは、肩こりの原因次第だけど猫背の方が多い現代では、猫背の改善が肩こりの改善にも繋がるのが非常に多いと考えられるわ。

実際、ご主人様が経営する、猫背改善専門スタジオ「きゃつとばっく」に通われている方も、多くの方が肩こりの軽減や解消を実感されているわ。

内臓の病気も、骨自体の変形も特に思い当たるものが無く、長年肩こりや首こりに悩まされている方は、まずは猫背の改善から始めることがおススメよ！



猫背と骨盤の歪み

猫背って言うと、「丸まった背中」に目がいきがちなけど、実は「骨盤」とも大きな関係があるの！
骨盤には傾きというものがあって、骨盤のこの傾きが理想的な位置からズレたものを、
一般的には「骨盤の歪み」と言うわ。

人の身体を家で例えると、骨盤は基礎であり土台の部分にあたるの。土台が傾くと柱も傾いてしまうように、
骨盤が歪むと背骨も歪んでしまい「猫背」になることが考えられるわ。

そして、この猫背に繋がる「骨盤のゆがみ」が、「背骨のゆがみ」や筋肉のバランスを崩し、
腰痛を引き起こすことが考えられるのよ。



骨盤とは

仙骨 (せんこつ)

尾骨 (びこつ)

寛骨 (かんこつ)

腸骨 (ちようこつ)

恥骨 (ちこつ)

坐骨 (ざこつ)

骨盤のキホン

まずは骨盤について簡単に説明させて貰うわね。
骨盤は「骨盤」という一つの骨の様に思われがちだけど、
「寛骨」と「仙骨」と「尾骨」という
3つの骨から出来ているのよ!!
知ってた? これくらいは知っている人も多いかもしれないわね

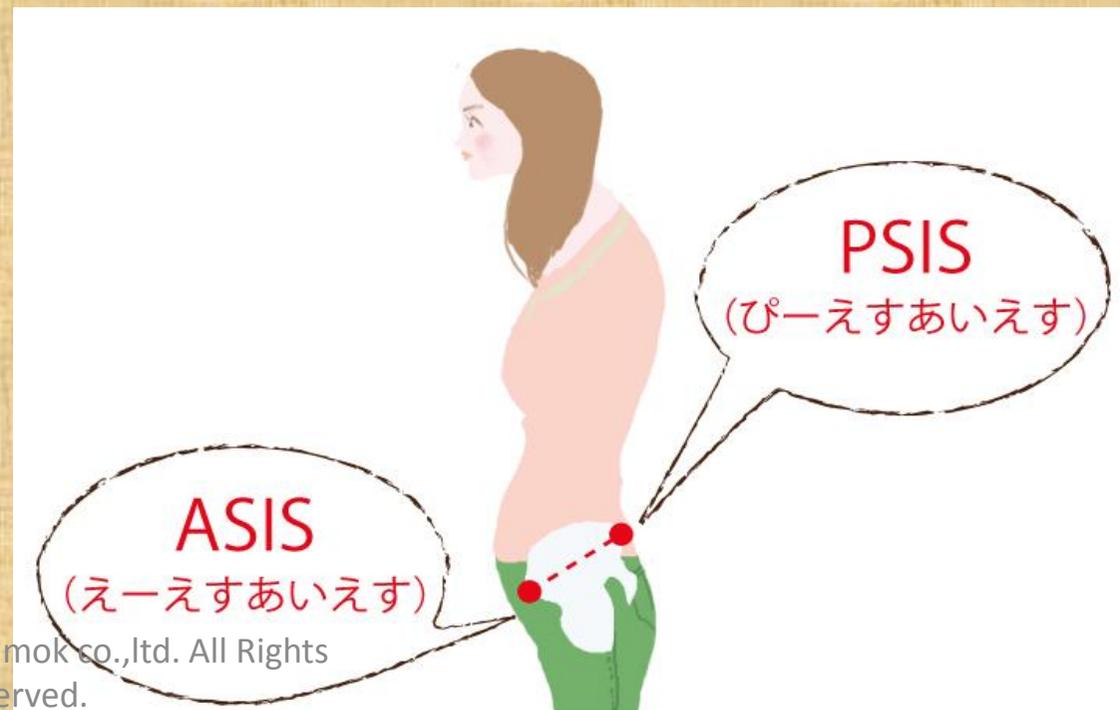
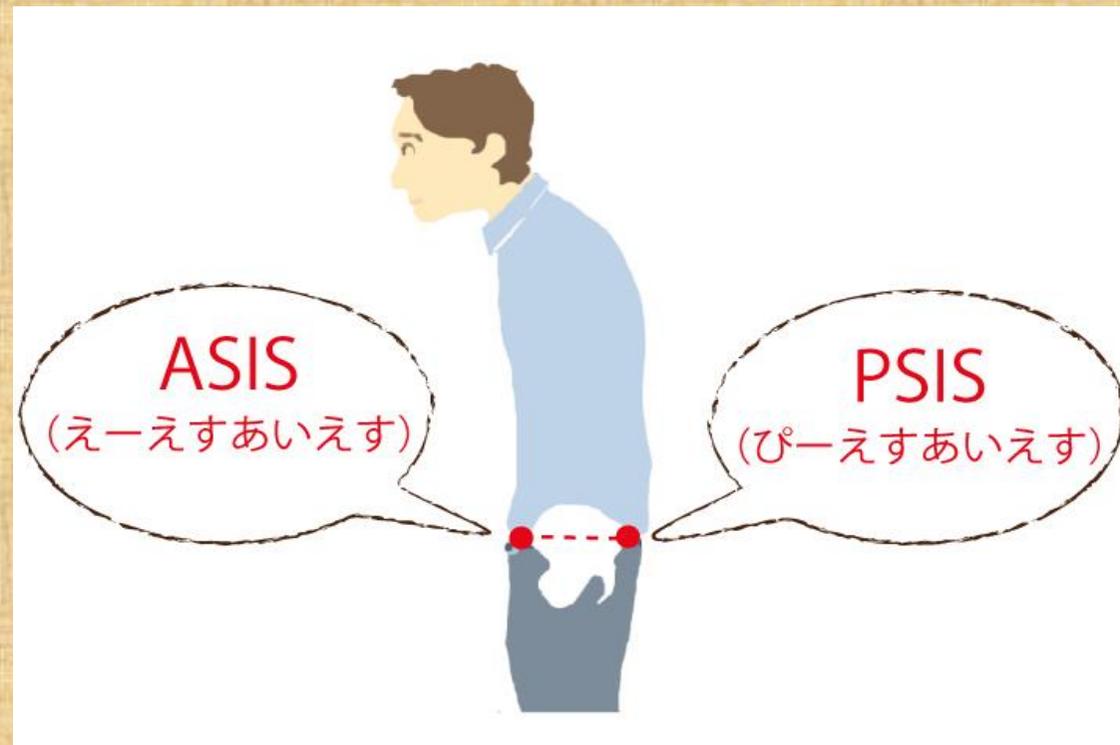
でも、この「寛骨」は子供の頃は
「腸骨」と「坐骨」と「恥骨」という
3つの骨から出来ていて、大人になるに
従って、くっついて「寛骨」になるって
ことを知っている人は少ないのよね。

骨盤の傾き

例えば、ASISという骨盤の前のクリクリした骨と、PSISという骨盤の後ろのクリクリした骨の目印があるんだけど、横から見た時に、その高さの差が、指の横幅で2~2.5本分、後ろの目印のPSISが高い方が最適と言われているわ。

上のイラストの様に、高さの差が無くなってくると、背骨が真っ直ぐになって、いわゆる腰カチカチ猫背になるのよ。

それに対して、下のイラストの様に、高さの差が大きくなり過ぎてしまうと、いわゆる反り腰になり、お腹ぽっこり猫背になってしまうの！



猫背の原因を特定

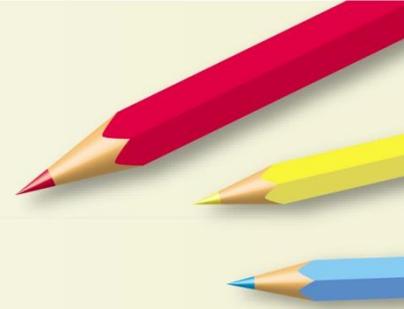


「猫背が『百害あって一利無し』って意味がよく分かったわ。」
「色々な身体の問題の引き金になっているんですね」
古城トレーナーの説明を聴き、咲が驚きながら言葉を口にする。

「私が日頃悩んでいる、スタイルの崩れや肩こり、腰痛なんかも、もしかしたら猫背が原因で起こっているのかもしれないってことよね」
「もっと早くに改善しておくんだった」
少し悔しそうに話す愛。

「そうですね。咲さんがおっしゃってくださった様に、猫背は色々な問題の引き金になります」
「そして、逆に言えば、愛さんは猫背を改善することで、スタイルが良くなることはもちろん、日頃悩んでいる、肩こりや腰痛も楽になることが考えられます」
「『きゃつとばっく』に通われているお客様も、『姿勢が良くなっただけじゃなくて、毎週通っていたマッサージに行かなくてよくなった』なんてことを、よくお話しくださいますよ」

「そうね。前向きに捉えて、はやく猫背を改善していきたいわ」
「古城さん、どうやったら私の『猫背』って良くなるの？」
「一番効果的な方法って何？」
食い入る様な目で訴えかける愛。



愛の勢いに押されながらも、落ち着いた口調で答える古城トレーナー。
「愛さん。愛さんは突然高熱が出て、お腹が痛くなったらどうしますか？」

「えっ？」

不意を付かれた質問に一瞬とまどう愛。

「えっと、そうね。まずは病院に行って、お医者さんに診て貰ったり、色々な検査を受けると思うわ」
「何が原因かが分からないのに、いきなり薬を飲むのも怖いし」

「そうですね。まずは病院で診察や検査を受けたりして、その原因に合ったお薬を飲んだりしますよね」

「あっ！！そういうことですね。」

「私が今まで色々試しても猫背が改善しなかったのは、私の猫背の原因に合った方法ではなかったんですね！」

「もっと言えば、何が原因かも調べないで、色々な薬を飲んでいただけなんですね」

「愛さん、そうなんです！」

「病院では、診察をしてから自分に合った薬を貰うのに、猫背の改善やダイエットなどになると、診察を受けずに、雑誌やTV、インターネットで見た、誰に合ったやり方なのか分からない方法をいきなり試してしまうんです」

「そして、その方法を試して上手く改善が出来ないと、『私の猫背は遺伝だから』とか、『どうせ改善できないから』と諦めてしまう場合が多いんですよ」
「ちゃんと原因を調べて、自分に合ったやり方で行えば、もっともっとキレイになれるし、もっともっと楽になれるのに……」

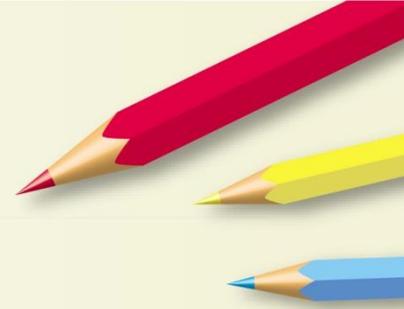
「たしかに私、色々な所に行ったけど、細かくチェックを受けたり、猫背の原因について説明を受けたりしたことは無かったわ」
「もっと早く、この話を聴きたかった」

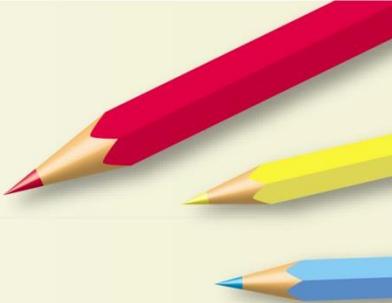
「あっ。また言っちゃった」
愛の言葉に、笑い合う3人。

「愛さんの言葉じゃないですけど、私も昔はスゴイ猫背で悩んでいて、同じ様に悩んでいる人の力になりたい。猫背を改善して、もっと自分のことを好きになるサポートがしたいと思って、鹿児島から出てきたんですよ」

「え～。古城さんも昔は猫背だったんですか？」
「全然見えない!!」
驚いて顔を見合わせる愛と咲。

「筋金入りの猫背でしたよ。鹿児島の猫背クイーンになれたくらいです。」
真面目な顔で話す古城を見て、驚きと笑いが止まらない2人。





「この後の流れですが、愛さんの猫背を改善する為に、まずはカウンセリングを通して、色々とお話を聴かせて頂きます。それから、高性能な姿勢分析器を使って、細かな姿勢の分析を行った後、FMSという方法を使って、痛みやケガのリスク、動きの癖なども合わせて確認させて頂き、愛さんの猫背の原因を特定していきますね。」

「あっ。私、TVで姿勢分析器を見ました。色々細かくチェックが出来るんですよね？」
「実際の姿勢写真だけじゃなくて、昔、理科の授業で見た骨格模型みたいな状態でも姿勢を表現出来るんですよね。分かりやすくビックリしました」

「咲さん、TVを見てくださったんですね。ありがとうございます。」
「そうなんです。かなり細かくチェックが出来るので、自分の姿勢に驚かれる方が多いんですよ。」

「あの。やっぱり私も体験レッスンを受ける事って出来ますか？ 古城さんの話を聴いている内に、猫背にならない様に私も予防したいなって思ってる」

「ただ今確認致しますね。はい。今の時間でしたら大丈夫です。」
「咲さんと同じ苗字の鈴木トレーナーが担当させて頂きます。」
「彼はアスレティックトレーナーという資格も持っていて、スポーツ選手のリハビリなども行っていましたので、身体のことについて詳しいですから、安心して下さいね。」

「はい。ありがとうございます。」
嬉しそうな咲。

「こんにちは。担当させていただきます鈴木と申します。宜しくお願い致します。」

「実は猫背って、ご自分で自覚をされていない場合が多くて、いわゆる『隠れ猫背』の方も多いんです。」
「咲さんも、もしかしたら隠れ猫背かもしれませんので、ぜひ一緒に確認していきましょう」
見た目も話し方も爽やかな鈴木トレーナー。

「それでは、お二人ともこちらへお越しください」

カウンセリング

カウンセリングでは、猫背についてはもちろんなんだけど、他にもカラダに関する悩みや目的、目標、現在のライフスタイルなどについて話を聴いていくわ

日頃、右のイラストの様な姿勢で長時間デスクワークをしていたら、あっという間に猫背になってしまうしね

カウンセリングを通して、あなたの中にある目標やゴールを惹き出し、より明確に、より具体的にしていくことが大切なの

旅行に例えると、「いつまでに、どこに行きたいのか？」といった目的地を 決めていくのよ

そして、姿勢の分析や動きの評価を 通して、「今どこにいるのか？」といった現在地を明確にしていくわ

現在地と目的地が明確になることで、効率的な行き方を、具体的に決める事が出来るの



姿勢 & 動きの分析器

「ボディコンシェルジュ」という高性能姿勢分析器を使って、前後と両側面から姿勢を撮影することで、かなり細かく現在のあなたの姿勢や身体の歪みを確認することが出来るの。

左右の肩の高さの違いだったり、骨盤の歪み、重心が左右どちらに寄っているのかといったことまで分かるのよ

その上、定期的に撮影をすることで、レッスンの効果を分りやすく確認することが出来るわ。

そして、FMSという方法を用いて、ケガのリスクや動きの癖などを確認していただくけど、そこで得た情報とカウンセリングで得た情報とを併せて考えていくことで、何が原因で猫背になっているのか？あなたの猫背を改善するのに、効果的な方法は何かを、より明確にしていくのよ



B.C Lab Inc. Body Concierge
ボディコンシェルジュ

● No.	● 氏名	11111	● プランナー
● 測定日時	● 前回測定日時		● プランニング日時
● 身長	● 体重		● 血圧

3Dスタイルチェック レビューシート

安全に関するご注意: この評価は、医療診断または治療目的として設定されているものではありません。身体に異常がある方は、医師に相談の上撮影に促して下さい。

<p>2011/02/10 11:23:38 Thu エトワ 頭部回旋 R-B [0.0] 上半身回旋 R-B [0.0] 下半身回旋 R-B [0.0] ひずみレベル [0]</p>	<p>2011/02/10 11:23:38 Thu エトワ 頭部回旋 L-B [1.6] 上半身回旋 L-B [2.1] 下半身回旋 L-B [5.2] ひずみレベル [1]</p>	<p>2011/02/10 11:23:38 Thu エトワ 頭部回旋 L-B [2.5] 上半身回旋 L-B [3.1] 下半身回旋 L-B [7.8] ひずみレベル [2]</p>
--	--	--

自分に合わせた猫背改善法



「ご自分の姿勢を確認されてみていかがでしたか？」

愛に笑顔で声を掛ける古城トレーナー

「正直ビックリしました!!」

「猫背なのは分かっていたけど、骨盤があんなに前にスライドしているなんて」

「周りからはこんな風に見えていたんだと思うと、ちょっと凹みます」

下を向きながら話す愛。

「ご自分の姿勢を見て、そんな風におっしゃる方は多いんですよ」

「姿勢を客観的に見ることって、普段あまりないですからね」

「そして、2か月後に姿勢のBefore-Afterを見て、笑顔になる方も多いですよ」

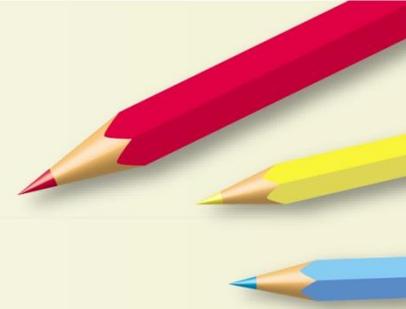
「今日からがスタートになりますので、一步ずつ前に進んでいきましょう」

古城の声掛けに元気を取り戻す愛。

「愛はやっぱり『骨盤スライド猫背』だったのね！」

「私は「お腹ぽっこり猫背」だったわ」

「自分では姿勢が良いつもりだったのに、隠れ猫背だなんてショック」



「そうですね。」

「咲さんの場合、日頃から姿勢を意識されていることもあり、一見キレイな姿勢に見えるのですが、胸の部分は丸まったまま、腰の部分で身体を反る様にして、真っ直ぐに見える姿勢を保っている感じです」
「その為、骨盤は前の傾きが強い状態になり、『お腹ぽっこり猫背』になってしまっていますが、この姿勢を改善したら、咲さんが改善したいと言っていた、ぽっこりお腹もスッキリしますよ」
うなだれる咲に、優しく声を掛ける鈴木トレーナー。

「隠れ猫背だったこともショックだったんですけど、まさか単純な『しゃがむ動作』が出来ないなんて思っていなかったから、それがショックで。ただバンザイしたまましゃがむだけなのに……」
「鏡に映った自分の姿が、あまりにもイケてなくて」

「そうだったんですね。僕もそうなのですが、昔部活をやっていた方などは、一番動けていた時のイメージをそのまま持っている事が多いので、そのイメージと現在の動きとのギャップに、ショックを受けることが多いですね」

「特に咲さんの場合、学生時代に部活で何度か捻挫をされたことや、日頃ヒールを履くことが多いということでしたので、それらがあわさって足首の動きが悪くなってしまっていた様ですね。」

「たしかにそうよね。」

「あの頃は、毎日何時間も運動していたけど、今はよくて2週間に1回くらいしか運動してないし」

「運動不足を解消しようと思って入会したフィットネスクラブも、結局自分に何が合っているのか分からなくて、幽霊会員のままだしね」

自分自身に語りかける様に話す咲。

「それでは、目標や現在の身体の状態も明確になり、目標を叶える為の改善プランもお伝えさせて頂きましたので、さっそく身体を動かしていきましようか？」

「ここまでで何かご質問などはありますか？」

「ないです」

愛と咲の声が重なる。

「こんなに細かく説明してくれるなんて思っていなかったから、正直驚きました」

「長年の私の悩みも解消されそうでワクワクしてます」

目を輝かせながら話す愛。

「私も早く動きたいって感じ」

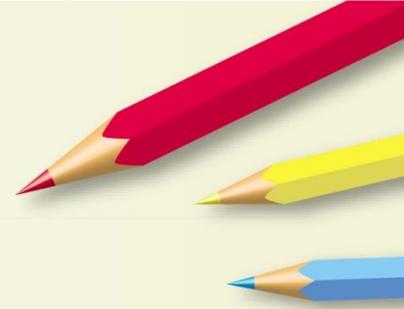
興奮する咲。

「お気持ちはとっても嬉しいのですが、今日は体験レッスンになりますので、愛さんと咲さんの猫背を改善する為に、お家でもぜひ行って頂きたいエクササイズを2～3種目ご案内させて頂いて、次回からが本格的にエクササイズやストレッチという形になります」

「それだけご了承くださいませ」

「そういえばそうだったね」

「了解しました!!」



エクササイズ&ストレッチ

目的や体力レベル、現在の姿勢の状態に合わせて、あなたに最適な猫背改善プログラムを、強度や難度を調整しながら行っていくわ。

エクササイズにあなたが合わせるんじゃなくて、あなたに最適な形になる様にエクササイズを行っていくから、運動が苦手な人や日頃運動の習慣が無い人でも「きゃつとぱっく」では、「出来ないエクササイズ」は無いのよ。

そして、疲れが溜まっている日や運動ではなく体を緩めリラックスさせたい時など、その日のココロとカラダの状態に合わせて、エクササイズとストレッチの割合を調整するから、コンディションを一定に保ちやすいし、運動が苦手な方や運動経験が無い方でも継続しやすくなっているの♪



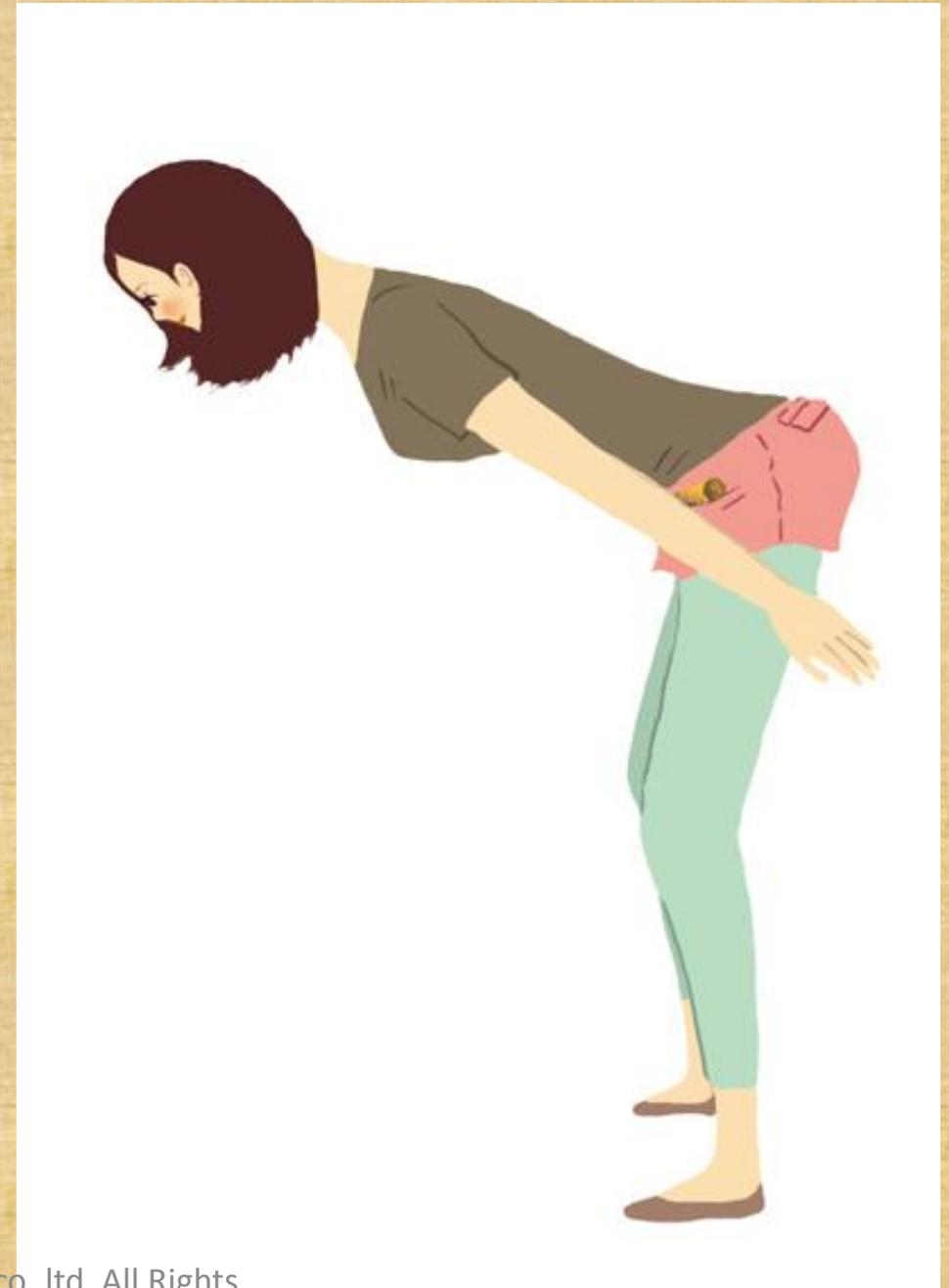
お家で猫背改善

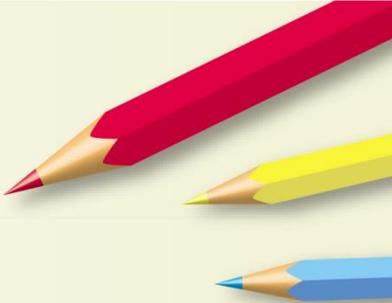
あなたに合わせたエクササイズやストレッチを
すると、60分のレッスン前後でも変化が
出るのよ

でも、レッスンを通して、せっかくキレイな
姿勢に近づいたとしても、何にもしないで
今までの生活を続けていけば、もとの猫背に
戻ってしまうわ

だから、1日5~10分くらいで終わるホーム
エクササイズやストレッチを合わせてお伝え
させて頂いているの

動画を見ながら、レッスン中に一緒に行った
エクササイズをお家で行って貰うことで、
「キレイな姿勢」を「自分にとっての普通の
姿勢」と認識してくれる様になって、
その「キレイな姿勢」が 定着をしていくわ





「お疲れ様でした」

「実際に動かれてみていかがでしたか？」

運動を終えた二人に声を掛ける鈴木トレーナー

「猫背改善の為の運動っていうと、もっと激しいものを想像していたので、ワクワク感と同時に、私に出来るかな？という不安も正直あったんですけど、今日の古城さんのレッスンを受けてみて、その不安はなくなりました。ハンモックやポールもとっても気持ち良かったですし、肩周りもスッキリ安心した表情を浮かべる愛。

「私も、フィットネスクラブみたいにトレーニングマシンを使ったり、ダンベルやバーベルみたいなものを使っていくのかと思っていたから、『呼吸』から始めていくなんて正直ビックリ」

「でも、鈴木さんから『人は1日に約22000回も呼吸をするし、赤ちゃんが生まれてから立ち上がるまでの過程を考えても、まずは呼吸を理想的な状態に戻していくことが大切なんですよ』って言われて、ものすごい納得」

「たしかに、私の場合、1日1万歩も歩く日なんてほとんど無いけど、呼吸は自動的に行っているものね」
納得した顔の咲。

「エクササイズ中にもお伝えをさせて頂きましたが、愛さんの場合、まずは呼吸のエクササイズで本来の呼吸を獲得しながら、『骨盤スライド猫背』で前にスライドしてしまっている骨盤を足の上に戻す為に、[『ヒップリフト』](#)のエクササイズでお尻やお腹周りの筋肉を刺激していきましょう」

「そして、脳に『理想的な姿勢』を教える為にも、①踵②お尻③背中(肩甲骨の間)④後頭部の4点を壁につけて立つ、『壁立ち』を行ってみてくださいね」

「デスクワークで背中が丸まった姿勢が長く続くと、それが愛さんにとっての『正しい姿勢』だと認識されてしまうので、ぜひ『壁立ち』を行ってリセットしてくださいね」
「まずは呼吸とヒップリフトのエクササイズ、『壁立ち』の3つをお家でも行って頂き、猫背改善の一步を踏み出していきましょう」

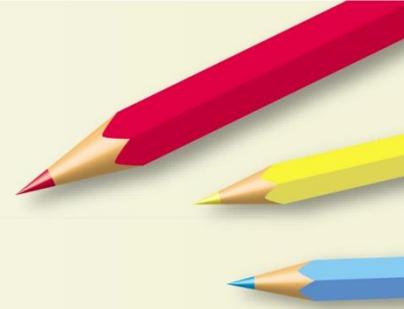
「ヒップリフトのエクササイズで、お尻や背中を引き締めるだけじゃなくて、背骨が伸びて、胸が開くことで、愛さんが気にされていた二の腕も少しずつスッキリしてきますよ」
古城トレーナーが1つずつ説明する。

「はい。まずはその3つで良いんですね。それなら私でも続けられると思います」
「ちなみに、ヒップリフトは1日にどれくらい行えば良いんですか？」

「理想はキレイな姿勢で1日をスタートし、キレイな姿勢で1日を終えて頂けると良いので、出勤前と帰宅後に5～6回を1セットずつ行って頂けると良いですが、難しい場合は、継続しやすいタイミングで1セットだけでも大丈夫ですよ」

「わかりました。まずは1日2セットを目標に始めてみて、難しそうなら1日1セット行ってみます」
「1セット行うのに、5分もかからないですもんね」
意欲に燃える愛。

「咲さんの場合は、『呼吸』や『壁立ち』は愛さんと同じですが、日頃、骨盤の前への傾きが強くなり、腰が反ってしまっているなので、まずは骨盤を本来のポジションでキープ出来る様に、[『デッドバグ』](#)というエクササイズを行っていきます」



「このエクササイズで、日頃から骨盤や腰周りを本来のポジションでキープできるようになってくれば、お腹周りのラインもキレイになってきますよ」

「わかりました。隠れ猫背を改善して、これから春夏にかけて、更にスタイルに磨きをかけていく為に頑張ります」
理想のスタイルになった自分を想像してか、嬉しそうな顔で答える咲。

「今後についてですが、体験レッスンを受けてみて、猫背を改善したいと思った場合、回数券をご購入頂き、先ずは2か月間を目標に行っていく形となりますが、どうされますか？」

一瞬顔を見合わせる愛と咲。

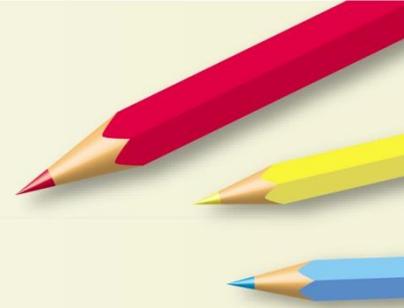
「ぜひお願いします!!」

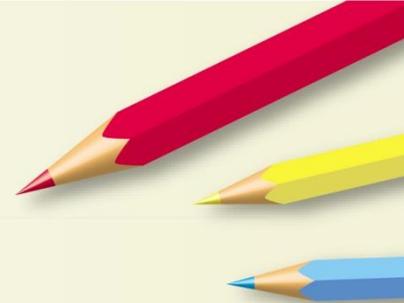
「次回はいつ来れば良いですか？」

「ありがとうございます。」

「それでは次回のスケジュールを確認させていただきますね」

心なしか背すじが伸び、笑顔でランチへ向かう愛と咲……。





エピローグ



「かんぱーい」

高く掲げられたグラスがキレイな音を奏でる。

「ほんと久しぶりだよね～」

「私、皆と会うの8年ぶりかも」

「もう大学を卒業して8年も経つんだね」

今日は卒業以来初となる同窓会。

「あれ？猫背クイーンの愛は？」

「あっ、そう言えばさっき愛からLINEが来てたよ」

「電車が遅れてるみたいだね」

そこに、表参道で購入したノースリーブの華やかなワンピースを着た愛が慌てて入ってくる。

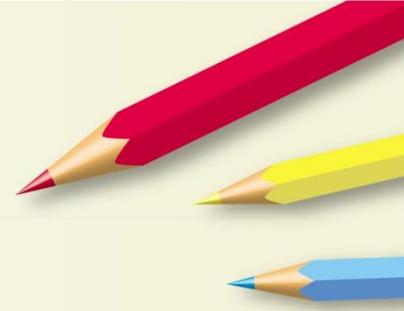
「ごめ～ん、電車が遅れてて」

「みんな久しぶり」

「え～！！本当に愛？」

「あの丸まった背中、前に飛び出した頭はどこにいったの？」

予想をしていなかった愛の変化に驚く同級生。



「皆ひどーい、私のことそんな風に思ってたの」

「あっ、つい本音が」

皆の大きな笑い声がお店の中に響き渡る。

「まあ、たしかに、私が学生時代に背中が丸まって、頭が飛び出していたのは事実だけど」
目線を下に向けながら、つぶやく様に話す愛。

「実はね、私も社会人になってから、どんどん猫背になってきちゃって、この前、お風呂上りに鏡を見て、
自分の姿勢にビックリしちゃって」

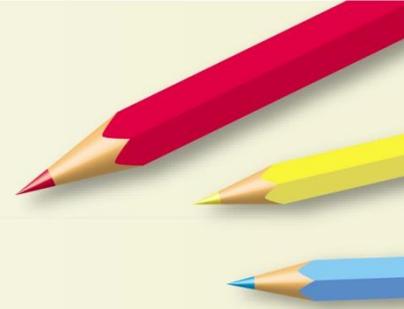
「どうやって猫背を改善したのか教えて欲しくて」

「猫背改善の一番効果的な方法って何？」

スゴイ勢いでまくし立てる様に、愛に質問を重ねる同級生。

2か月前の自分を見ている様で、愛の口元が自然とゆるむ。

「ねえ、突然高熱が出て、お腹が痛くなったらどうする？」



御礼

最後までお読みくださり、ありがとうございました。

私はトレーナーになって約10年が経ち、様々な目的や目標を持ったお客様をサポートさせて頂く中で、「なぜパーソナルトレーニングを受けるのだろうか?」といったことを考えた時、突き詰めていくと「幸せになりたいからではないか」という答えに辿り着きました。

そして、「人にとって『幸せな状態』とはどういった状態だろうか?」といったことを考えると、「I am OK You are OK」な状態、自分の事を好きになれて、他者も認め、尊重できる状態なのではないかと考える様になりました。

そして、猫背改善を通し、今よりもっと自分を好きになれる人が増える様、世界中に「I am OK You are OK」な人が増える様という想いのもと、[猫背改善専門スタジオ「きゃつとぼっく」](#)を2013年5月29日、神楽坂にOPENさせました。

物語の中で、愛は長年のコンプレックスである「猫背」を改善し、自然と服装まで変わっていましたが、人は自分のことを好きになることで、内面も外面もより輝ける様になりますし、他者を受容し、尊重できる様になるのではないのでしょうか。

猫背改善専門スタジオ「きゃつとぼっく」

代表 小林俊夫

スタッフ一同



Studio Information

猫背改善専門スタジオ「きゃつとぼく」

HP <http://catback4h.com/>



「神楽坂店」

住所: 〒162-0825

東京都新宿区神楽坂2-12 エンドウビル1F

電話番号: 03-6228-1946

メールアドレス: info@catback4h.com

「表参道店」

住所: 〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-3-16カサデルレイ表参道E棟

電話番号: 03-6427-9974

メールアドレス: omotesando@catback4h.com

