



三重高校女子サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪の
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治

怪我のない身体づくりをお手伝いする仕事をしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。

今回は、「**お腹まわりがひきしまる！バンザイ体操**」についてお話しします。

◆「ダイエットに効果のあるの何かないですか？」

このように聞かれたときにお伝えしている体操です。

バンザイして身体を伸展させて、モモを上げる事で大腰筋を刺激しています。
運動不足だけど激しい運動は自信がない、という方におすすめです。

◆なぜこの体操がダイエットに効果的なのか？

- ・バンザイして伸ばすことで、肋骨が上にいくのでお腹まわりがひきしまる（上にいく）
- ・足を上げることで下腹部の筋肉が使われるのでお腹周りが落ちる

こんな簡単じゃないかと思われるかもしれませんが、実際に1分間してみると、ものすごくハードなのが分かってもらえると思います。足が上がらない?!というくらい筋力を使います。

◆「バンザイ体操」やってみましょう

バンザイして、左→右と順番にモモ上げて、またバンザイ。これを繰り返します。

最初は30秒から始めて、1分、3分、5分と増やしてみましょう。注意点はバンザイの時に肘を曲げない事です。なるべく遠くを通すようにバンザイします。

次の手順で行います。



1 START !

2 指先から肩まで、まっすぐ伸ばした状態でバンザイをします
バンザイしたときに、肘が曲がらないように注意します

3 下ろした手のひらに、「左→右」と順番に膝を当てます

4 つま先を上げて、モモを上げましょう

5 バンザイです

6 左→右

7 最後はバンザイで終わります

4 FINISH



詳しいやり方の動画は
こちらでご覧いただけます

<https://youtu.be/lcSmrVpoNdY>

◆ダイエット以外にも効果的

- ・腰のアーチを保つので腰痛予防ができます。
- ・「先生、ちょっと調子が良くなったので運動のために散歩に出たいです」といった運動しなきゃという人にバンザイ体操をお勧めしています。外に出なくてもいいので、テレビを見ながらでもできます。転倒してしまう可能性もあるので、足を使うのが怖いかたは、手だけでもいいです。
- ・背中が丸くなってきた、モモが上がりにくくなってきたという方にも、おすすめです。

このように、若い方から年配の方まで、健康管理に使える体操です。

◆もし違和感があれば来院ください

バンザイ体操をすると肩甲骨がしまって、腰椎の前弯（カーブ）もできて、基本的には症状が改善します。しかし、この体操をしても今の症状が改善しない場合は、骨盤の歪みが大きくでている可能性があるため、来院していただくといいです。

普段からこのような体操を通してケアをしていても、例えばスポーツのように体を強く動かすと骨盤の矯正が必要になることや、姿勢習慣がよくなないと体に痛みが生じるケースがあります。体操をしていく中で何か**違和感を感じたら**、放ったらかしにせず来院してください。

◆今回ご紹介した「バンザイ体操」は、若い方からご年配の方までどなたでも取組んでいただけます。

スポーツをされる方にとって腰は重要なポジションです。またリモートワークやステイホームで座りっぱなしが増えて腰を痛めた方、年齢が上がって腰痛の心配がある方など、様々な年代の方のそれぞれの症状に、バンザイ体操は効果があります。

この運動を取り入れて、楽しみながら、健康づくりと怪我予防をしていきましょう。

怪我のない身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。今回は、「**お腹まわりがひきしまる！バンザイ体操**」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。