



何もない場所でつまづく、調子が出ない、ため息が出る…
原因はふだんの呼吸にあった！？

NCA（日本コンディショニング協会）会長、
有吉与志恵が伝えたいこと

人は、「息をはくだけ」で健康になれる！

株式会社 高橋書店(本社:東京都文京区 代表取締役社長:高橋秀雄)は、2018年9月26日、『息のしかたでカラダは変わる！ はく・すうの法則』を発売しました。

【息をはけていない人はつまづきやすい？】

最近なんだかカラダがだるい。よくつまづくようになった…などの不調を感じることはありませんか？じつは、カラダの不調のほとんどは、正しい呼吸ができていないことに原因があるのです。人間は息をはくだけで健康になれるのですが、正しく息をはけていないのは、おなかの筋肉をつかえていない証拠。これが原因で体幹が弱り、調子が出なかったり、つまづきやすくなったりするのです。



↑じつは、これらはすべてふだんの呼吸のせい！

【息を「はく」だけでウエストが細くなる！】

よく「息を大きくすって～」などと言われますが、それだけだと新しい空気は大して肺に入りません。なぜなら、肺の中に空気が残ったままだから。でも、先に息をはいてからなら、入れ違いで新鮮な空気がカラダに自然と入っていきます。意識して息をはくことがおなかの筋肉のトレーニングになるので、「姿勢がよくなる」「ウエストが細くなる」などの効果があります。気づいたときにちょっとやるだけで、どんどんカラダは変わっていきます。

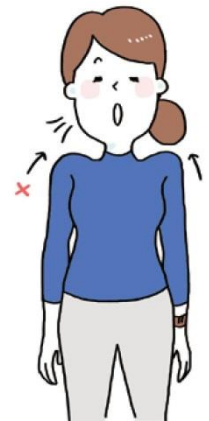
【日本初！呼吸のクセ別にあわせて改善法を紹介】

長年続けたふだんの呼吸には、人それぞれの「クセ」がついてしまいます。右イラストのように両手をだらんとおろし、大きく息をしてみましょう。息をすうときに肩をあげてしまう人は、肩こりになりやすいタイプ。おなかの筋肉を使わずに呼吸するので、首や肩まわりの筋肉をつかって息をしようとする。その結果、首や肩の筋肉がつかわれすぎて、ますますかたくなることに。ふだんの呼吸のクセが、ここまで影響を及ぼすということは、意外と知られていないのです。

他にも胸が動かずに肩が内側に入る呼吸、ろっ骨の下が正しく動かない呼吸、息をすうときにお腹がへこむ呼吸、背中を使いすぎた呼吸など、クセは代表的な5つのタイプに分けることができます。

本書では、自分の呼吸のクセを確認し（モニタリング）、いつもつかいすぎている筋肉のかたさをとって整え（リセットコンディショニング）、あたらしくクセをつける（アクティブコンディショニング）という3ステップを、それぞれのクセにあわせて紹介しています。クセのタイプ別に細かく改善法を紹介しているのは、本書が日本初となります。自分のクセを知る。それから、息をしっかりと「はける」呼吸を身につける。それが不調改善や健康への最短ルートなのです。

呼吸チェック！



【1日2万回の、カラダを変えるチャンス！】

しっかりと息をはけるカラダになれば、体幹が整って姿勢もよくなり、精神的にもラクになれます。また、このメソッドは即効性が高く、その場で「姿勢の左右差がなくなった」「ウエストが5cm 細くなった」といった嬉しい効果も。

人は1日に2万回以上、呼吸をしているといわれています。言い換えれば、1日に2万回も健康になれるチャンスが訪れているということです。いつもの呼吸を「はく→すう」に変えれば、カラダは確実に変わっていきます。

頭がすっきりする！



首の緊張がなくなり、リラックスすることで、頭痛が軽減します。頭がさえ、目がよくなった感覚が得られることも。



やせる!?

腹横筋が働くことで、おなかを引きしめる効果を得られてウエストが細くなります。人によっては、その場でウエストが4〜7cmも細くなる人も。

■本書の構成■

- ・1章 息をはければ、人生が変わる！?
- ・2章 呼吸のクセをとる！タイプ別「はくすう」
- ・3章 空いた時間で、も〜っと「はくすう」!



■書籍概要■

タイトル : 息のしかたでカラダは変わる! はく・すうの法則

ISBN : 978-4-471-03259-3

著者 : 有吉与志恵

定価 : 1200円(税別)

発行日 : 2018年9月26日

判型 : A5(148×210mm)

頁数 : 128ページ

■著者紹介■

有吉与志恵(ありよしよえ)



一般社団法人コンディショニング協会(NCA)会長。株式会社ハースコーポレーション最高技術責任者(CTO)。福岡県出身、日本体育大学卒業。運動指導者としての30年を超えるキャリアを生き、筋肉を鍛えるよりも整えることで体調と体形を劇的に改善できる「コンディショニングメソッド」を確立。ジュニア、トップアスリートから高齢者まで幅広い層へのコンディショニング指導を行う。学校や企業、地方自治体にて講演・講習会を行いつつ指導者の育成にも情熱を注ぎ、10万人を超える指導実績を持つ。2005年、自身のメソッドを提供する店舗「Natural muscle(ナチュラルマッスル)」を立ち上げ、都内で展開する。2009年、一般社団法人コンディショニング協会を設立。「コンディショニングで日本を元気に!」を掲げて活動している。