



RIZAP
トレーナーが伝授



日本ガイシ健康保険組合×RIZAP 動画付き特別コラム

座ったまま治そう！ 骨盤のゆがみ

【カラダを支える土台】といわれている骨盤のゆがみを改善・予防して、
カラダとメンタルの不調から抜け出そう！

骨盤の可動域を広げて柔軟性 UP！ ペルビックランチ

Step ①

椅子に浅く腰を掛け、両手を開く。
膝は 90 度、拳ひとつ分のスペースを膝の間に作ります。
※骨盤は前傾させましょう。

Step ②

息を口からゆっくり吐きながら背中を丸めつつ、手の甲を合わせるように両手を前方へ。あごを引き目線はおへそを意識しましょう。
※骨盤は後傾させましょう。

Step ③

息を鼻から吸いながら両手をゆっくり横に広げ、胸を張りましょう。
※ Step ②と Step ③を繰り返していきましょう。

まずは動画でフォームを確認



▶Point!

慣れてきたら目を閉じてゆっくりと動作を行うと、さらに効果 UP！



◀一緒にチャレンジ！

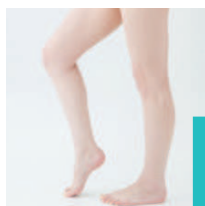
※本動画の視聴期日は2027年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

自分のカラダを知ろう！ 骨盤ゆがみチェック

- 1 両目を閉じ、
その場で大きく30回足踏みを
しましょう。**

※印を決めて行いましょう。

- 2 目を開けた時に
スタート位置から
どれくらい動いていたかを
チェックしてみましょう。**



結果は？

スタート位置よりも…

- 左右どちらかに動いていた
→ 骨盤が左右どちらかに傾いている
可能性があります。
- 前後どちらかに動いていた
→ 骨盤が前後どちらかに傾いている
可能性があります。

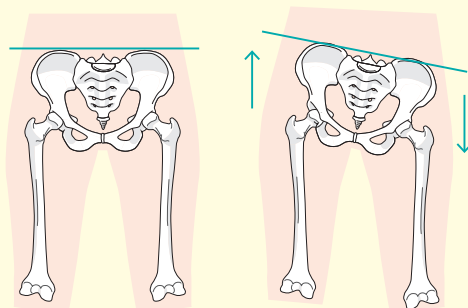
骨盤のゆがみは、柔軟性の低下や筋力の低下、日頃の姿勢の癖が原因といわれています。
また女性の場合は妊娠や出産が原因となることもあります。

骨盤がゆがんでしまうと腰痛や肩こり、膝の痛みなどカラダの不調に繋がります。

さらに、睡眠の質の低下にも繋がってしまうため、ホルモンバランスや自律神経が乱れてメンタル不調に陥ってしまう、といった心の健康にも大きな影響を及ぼします。

日頃から骨盤の状態を把握し、対策をしていくことが大切です。

例：左に動いていた方→正面から自分の骨盤を見たときに、右側の骨盤が下がっている可能性あり



正常な骨盤

ゆがんだ骨盤

骨盤のゆがみを改善して 疲れ知らずなカラダへ

骨盤のゆがみを改善することで腰痛や肩こりなどの痛みが和らぎ、ストレスが軽減されることが期待できます。さらに血行促進にも繋がるため、眼精疲労の軽減や脂肪燃焼効果アップも期待できます。

改善していくためには、今回紹介しているペルビッククランチなど「骨盤の可動域を広げる運動」を行うことがおすすめです。ストレッチを継続して行うことで柔軟性が向上し、骨盤を正常な位置へと近づけることができるため、毎日の生活を快適に過ごすことができるようになっていきます！



● RIZAP 語録 ●

過去と他人は変えられない、しかし未来と自分を変えられる

意識が変われば行動が変わります。少しの成功体験でも自分を称賛しましょう！

トレーナー 近藤 ちひろ

