

呼吸を意識しよう

普段、何げなくしている呼吸。心を落ち着かせたいときなどに深呼吸をするように、運動時にもいろいろな呼吸の仕方があるようです。

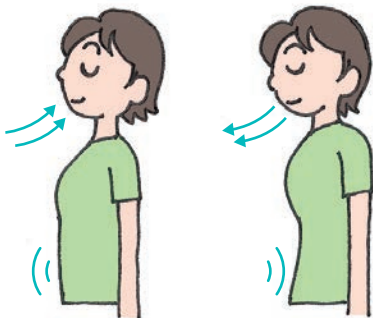
取材協力／聖カタリナ大学人間健康福祉学部健康スポーツ学科
松波勝教授、青木謙介講師、鈴木茂久講師

● 呼吸の種類

成人の場合、安静時およそ4秒に1回、1分に15回～20回呼吸しています。主に腹式呼吸と胸式呼吸があり、普段、私たちは無意識に胸式呼吸をしていることが多いといわれていますが、呼吸の方法は人それぞれ、またその時々で違います。

腹式呼吸

横隔膜の伸縮による呼吸。おなかに力を入れて、ふくらませながら息を吸い込みます。おなかの力をゆるめ、へこませながら息を吐きます。



胸式呼吸

肋骨の間にある肋間筋の動きによる呼吸。息を吸い込むときに胸が広がり、息を吐くときに胸が閉じる（下がる）ようなイメージ。思いっきり吸い込むと肩が上がるのが特徴です。

● 深呼吸

呼吸は自律神経の働きと密接に関わっています。深く息を吸い込み、ゆっくり吐くと、自律神経のバランスを整え、リラックスやリフレッシュ効果があるといわれています。1日のうち、腹式・胸式どちらでもいいので、意識して深呼吸をしましょう。

● 呼吸と運動

運動をするとき、体の力を発揮させたり、安全に体を動かしたりするのに、呼吸の仕方は大切です。特に息を吸う・吐くタイミングがポイントになります。

競技スポーツの基本は胸式呼吸、ヨガや体幹トレーニングの基本は腹式呼吸です。

運動に合わせた呼吸法を身に付けよう！

基本的な呼吸の方法やポイントを紹介します。

● ストレッチ

- ✓ 筋を伸ばしていくときは息を吐き、その姿勢をしばらく保持するときは自然に呼吸する。

● 筋力トレーニング

- ✓ (負荷をかけたい・トレーニングしたい) 筋が縮むときは息を吐き、伸びるときは息を吸う。

腹筋

体を起こすとき、息を吐く。
体を床に下ろすとき、息を吸う。

腕立て伏せ

腕を曲げて体を下ろすとき、息を吸う。
腕を伸ばして体を上げるとき、息を吐く。

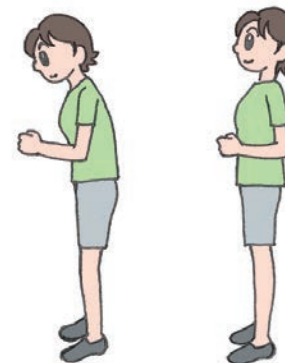
スクワット

腰を下ろすとき、息を吸う。
腰を上げるとき、息を吐く。



● ランニング

- ✓ 姿勢が大切。肩甲骨を寄せることを意識して、呼吸がしやすいように胸郭を広げ、頭から脚までが一直線になるような姿勢を心がける。
- ✓ 走るとき、息をしっかりと吐いてから吸うことを意識すると、大きな呼吸をすることができる。



悪い姿勢

正しい姿勢

● 水泳



初心者の場合、顔を水面から出したら「パアツ」と口で息を吐いて、反動で吸う