

広告

中日教えてナビでは  
様々なジャンルの専門家が  
皆さんの相談にお答えします。



# その道の専門家にきく 中日 教えてナビ

中日教えてナビ

検索



お問い合わせ・運営  
株式会社中日アド企画 中日教えてナビ運営事務局  
TEL.052-239-1226  
〒460-0001 愛知県名古屋市中区三の丸1-5-2 中日新聞社北館5F

東海エリアの専門家を紹介するWebサービスです。あなたの悩みや疑問を相談したり、専門家を探すことができます。

向山 富雄

向山法律事務所

三重県四日市市



法律の専門家

西岡 朋晃

西岡公認会計士事務所

三重県四日市市



ビジネス・キャリアの専門家

福田 久稔

システム本舗えふ

三重県四日市市



スクール・趣味の専門家

## 紙面出張 Q&A

### スクール・趣味の専門家



クラシックバレエ指導の専門家

石井アカデミー・ド・バレエ

石井 亨  
三重県四日市市



姿勢が悪いのを直したいのですが…

私は、姿勢が悪いとよく注意をされます。仕事で一日中パソコン作業をしているせいかもしれませんが、猫背になってしまいました。意識して背筋をピンと伸ばしても、すぐに戻ってしまいます。きれいな姿勢を保つ方法があれば教えてください。



首の後ろをまっすぐに伸ばすだけで、座った時の姿勢が美しくなりますよ。

クラシックバレエの指導者としてお答えします。バレエダンサーが日々心掛けていることの中には、普段の生活にも役立つことがと

ても多いのです。

バレエダンサーは、あごや首が前に出るのを嫌うため、首の後ろをまっすぐにするように常に気を付けています。こうして普段から姿勢を良くしてレッスンを受けているため、椅子に座ったとき、背もたれにだらしくもたれかかることなく、ピンとした姿勢をしている人が多いです。首の後ろを意識して良い姿勢を保てば、誰でも座った時の姿勢が美しくなるはずですよ。

意外に思われるかもしれませんが、腹筋を鍛えることは、姿勢の良さにはほとんど関係ありません。それよりも意識したいのが、ひざの後ろや背中を伸ばすこと。特に女性は、ひざの後ろが伸びていれば、ハイヒールを履いてもキレイに見えます。