

呼吸を取り戻す  
Guideline



## 呼吸で変わる、疲れない身体と心

呼吸を取り戻す、体幹と姿勢の完全ガイド

---

著 西 健児

---

[はじめに](#)

[第1章 姿勢・呼吸・体幹はひとつのシステムである](#)

[第2章 なぜ現代人は胸郭が硬く、呼吸が浅いのか](#)

[第3章 呼吸の基本を知る：腹式・胸式・全呼吸の違い](#)

[第4章 5段階 呼吸プログラム：呼吸を取り戻すための実践ステップ](#)

[第5章 呼吸と自律神経・姿勢・体幹の統合](#)

[第6章 日常生活で呼吸を活かす具体的アクション](#)

[第7章 呼吸改善Q&A・よくある誤解](#)

[第8章 まとめ・呼吸改善の最終メッセージ](#)

[レビューのお願い](#)

## はじめに

呼吸は普段、意識しなくても続いているものですが、実は人間にとって数少ない「自分の意志で調整できる特別な働き」でもあります。

そして、この“意図して行う呼吸”は、自律神経に働きかけ、心と身体の状態を整える力を持っています。

呼吸は姿勢と深くつながっています。

気持ちが沈むと背中が丸くなるように、心の状態が姿勢に表れることもあれば、逆に姿勢が整うことで呼吸が深くなり、気持ちが落ち着くこともあります。

そして、この「姿勢と呼吸」を支えているのが身体の土台である体幹です。

姿勢が崩れると呼吸が浅くなり、呼吸が浅いと体幹の働きも弱くなる。

つまり 呼吸・姿勢・体幹は、お互いに作用し合うひとつの循環のようになっているのです。

現代では、この循環の中でも特に「呼吸」が乱れがちです。

スマホやデスクワークの増加で胸郭が固まり、胸が広がらない姿勢が続くことで、呼吸が浅くなる人が増えています。

十分に空気が入らないことで酸素量が低下し、疲れやすさや集中力の低下にもつながってしまいます

そこで本書では、呼吸を取り戻すための流れを段階的に紹介します。

1. 腹式呼吸で横隔膜を活性化
2. ドローインで腹横筋を目覚めさせる
3. ドローインを保ったまま胸式呼吸へ
4. 腹式＋胸式の「全呼吸」で酸素量を最大化
5. ブレーシングによるIAP(腹圧)トレーニングへ発展

胸郭が固い人が多い現代では、胸式呼吸を正しく取り入れることがとても大切です。

胸郭が動くようになると、呼吸が深まり、身体全体の動きが軽くなります。

最終的には腹式と胸式を組み合わせた「全呼吸」を自然に行える状態を目指します。

呼吸が変わると体幹が安定し、姿勢が整い、身体の調子が驚くほど良くなります。

そして、身体が整うと心も落ち着き、毎日のパフォーマンスも向上します。

この本が、あなたの呼吸を取り戻し、心身を整えるきっかけになれば幸いです。

## 第1章 姿勢・呼吸・体幹はひとつのシステムである

### 1-1 呼吸は「唯一の自動×手動の両方を備えた運動」

私たちは一日に約2万回の呼吸をしています。

しかし、その呼吸を“どのようにしているのか”を意識したことがある人は多くありません。

呼吸は、生命維持のために自動的に行われている一方で、必要に応じて自分の意志で操作することもできます。

これは他の生理機能にはほとんど見られない特徴です。

- 心臓の鼓動: 意志で止められない
- 消化活動: 自分でコントロールできない
- 血圧: 意識では調整できない

こうした自律的な仕組みとは異なり、呼吸だけは深く吸う／ゆっくり吐く／止める／速めるといった操作が可能です。

この“自動と手動のハイブリッド”こそが、呼吸が「健康のリモコン」と呼ばれる理由です。

自律神経は呼吸の質に敏感に反応します。

深い呼吸をすれば副交感神経が働いて身体はリラックスし、浅く速い呼吸が続くと交感神経が優位になってストレス状態が続きます。

つまり呼吸を整えることは、姿勢・体幹だけでなく、心と脳までも整える行為なのです。

本章では、呼吸・姿勢・体幹がなぜ切り離せないのか、その関係性を明らかにしていきます。

### 1-2 姿勢が悪くなると、なぜ呼吸が浅くなるのか

まず「呼吸が浅い人」の姿勢を思い浮かべてみてください。

多くの場合、次のような特徴があります。

- 背中が丸い(猫背)
- 肩が前に入り胸が潰れている(巻き肩)

- 頭が前に突き出している
- 肋骨が下がり、前後の動きが弱い

このような姿勢では、呼吸を担う器官の動きが大きく制限されてしまいます。



- 胸郭のスペースがつぶれる

胸の前側が潰れると、肺が膨らむ空間が狭くなります。

吸おうとしても、広がる余地が物理的に足りない状態です。



- 横隔膜が“動けない”

横隔膜は呼吸の主役筋です。

しかし猫背になると横隔膜のドーム型の形状が押しつぶされ、本来の上下運動が妨げられます。

その結果、

- ・ 呼吸が浅くなる
- ・ 背中の支えが弱くなる
- ・ 腹圧が低下する

といった連鎖が起こります。

- 骨盤の傾きが体幹の働きを止める

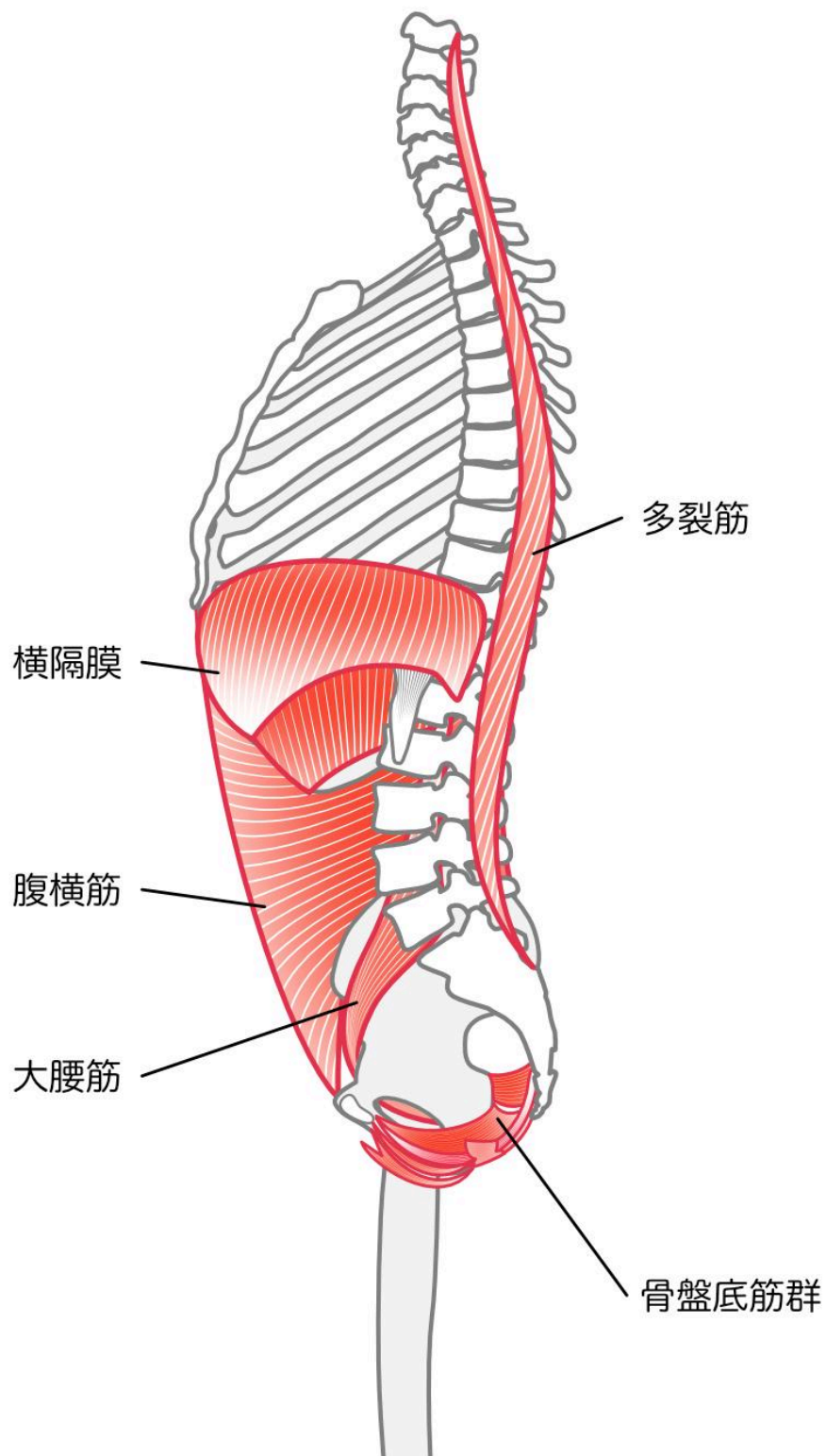
猫背は骨盤の後傾を引き起こすことが多く、これがさらに問題を深刻にします。

骨盤が後傾すると、

横隔膜・腹横筋・多裂筋・骨盤底筋の「インナーユニット」が連動しづらくなり、呼吸も体幹の安定も失われます。

つまり、姿勢の乱れは呼吸の乱れを生み、浅い呼吸はさらに姿勢を悪くするという

“負のループ”が起こるのです。



### 1-3 呼吸が整うと姿勢が変わる理由

多くの人は「良い姿勢＝筋力が強いこと」と考えがちですが、  
実際には姿勢は呼吸によって内側から整えられています。

- 横隔膜の動きが姿勢を微調整する

呼吸のたびに横隔膜が上下に動くことで、脊柱は微細な調整を行います。

これにより、固めるのではなく、

しなやかで安定した姿勢がつくられます。

- 胸郭が360°に広がると自然と胸が開く

吸気で肋骨が前後左右に広がると、胸が自然と開き、

無理なく整った姿勢が取れるようになります。

- 腹横筋が腹圧を整え、体幹を安定させる

深い呼吸を続けることで、腹横筋が自然に働き始めます。

腹横筋は“体幹のコルセット”とも呼ばれ、呼吸そのものが体幹の安定につながります。

姿勢を改善する運動は数多くありますが、

実は

“正しい呼吸”を取り戻す方が、効率的で効果が長続きするのです。

#### 1-4 体幹は“固める”のではなく、呼吸で働く

体幹トレーニングというと、プランクのような“固める運動”をイメージする人が多いでしょう。



しかし本来の体幹は、

- ・ 固める

- 緩む
- 引き締まる
- 広がる
- しなる

といった変化を、呼吸とともに絶えず繰り返しています。

特に重要なのは、

横隔膜・腹横筋・多裂筋・骨盤底筋の「インナーユニット」。

この4つは呼吸と連動するように設計されており、

特別に鍛えるというより、

正しい呼吸をすれば自然と働く仕組みになっています。

つまり――

呼吸を整えること＝体幹を整えること。

体幹が整う＝姿勢が整う。

姿勢が整う＝呼吸がさらに深くなる。

これが、呼吸・姿勢・体幹が連動する

“三位一体のシステム”です。

## 第2章 なぜ現代人は胸郭が硬く、呼吸が浅いのか

呼吸が浅くなるのには、はっきりとした理由があります。

それは単なる“癖”ではなく、現代の生活環境によって誰にでも起こり得る必然的な現象です。

呼吸改善に取り組むうえで、まず自分の身体がなぜ今の状態になっているのかを知ることがとても重要です。

原因がわかれば、改善の方向性が自然と見えてきます。

### 2-1 スマホ姿勢と猫背が胸郭を固める

スマホを見るときの姿勢は、呼吸機能にとって最悪ともいえる条件です。

スマホ姿勢には以下の特徴があります。

- 頭が前に出る



- 背中が丸くなる
- 肩が内側に巻き込まれる
- 肋骨が下がり固まる

この姿勢では胸郭が前後から“押しつぶされた”状態となり、胸のスペースが狭くなります。

そのため肺は本来のように大きく膨らむことができません。



- 肋骨が動かないと呼吸は浅くなる

本来、肋骨は呼吸の際に「ポンプハンドル」「バケツハンドル」と呼ばれる動きをします。

しかし猫背姿勢が続くと、この動きが大幅に制限されます。

肋骨が動かない

→ 肺が広がらない

→ 横隔膜が動けない

→ 呼吸が浅くなる

という悪循環が起こります。

- 背中側の硬さも呼吸を妨げる

スマホ姿勢は胸だけでなく背中側まで固めてしまいます。

特に胸椎(T4～T8)が硬い人は正しい胸式呼吸がほとんどできません。

胸郭が動かないため、

腹式呼吸・偽腹式呼吸しかできない身体になっている方も非常に多いのです。

## 2-2 ストレスが呼吸を「浅く・速く」する

現代社会はストレスが多く、交感神経が優位になりやすい環境です。

交感神経が働くと、身体は「危険に備えるモード」に入り、呼吸は

- ・ 浅く
- ・ 速く
- ・ 胸の上部だけ

というパターンに偏ります。

これは身体に“戦う準備”をさせる状態で、肩が上がり、胸が硬くなり、横隔膜も十分に動けなくなります。

- 浅い呼吸はストレスをさらに増やす

浅い呼吸は脳に「危機が続いている」という信号を送り続けます。

そのためストレスがさらに増し、呼吸がもっと浅くなるという悪循環に陥ります。

これは姿勢だけの問題ではなく、

心身の悪循環として非常に強力に働く要因です。



### 2-3 座りすぎが横隔膜を固定し、体幹を弱くする

デスクワークの増加により「座りすぎ」は現代の大きな健康問題になっています。

座っている間、骨盤は後傾しやすく、腹圧が低下し、横隔膜は押し上げられて動けません。

1日数時間なら問題は小さいですが、多くの人は 5～10時間以上 座り続けています。

#### ● 座りすぎによって起こること

- ・ 横隔膜が硬くなる
- ・ 腹横筋が働かなくなる
- ・ 多裂筋が弱る
- ・ 骨盤底筋が緩む
- ・ インナーユニット全体が機能不全になる

つまり座りすぎは、呼吸と体幹の要となる組織をすべて弱らせてしまうのです。

#### ● 深く吸えない＝体幹が働かない

横隔膜が固定されたままでは、どれだけ腹式呼吸を頑張っても

- ・ お腹だけが動く“偽腹式呼吸”

- 胸が動かない
- 息が深く入らない

という状態になります。

このまま体幹トレーニングをしても、インナーユニットが働かず効果が出にくいのが現実です。



#### 2-4 胸式呼吸は悪ではない。むしろ現代人に必要

長年「腹式呼吸こそ正しい」というイメージが広まりました。

しかしこれは 半分は正しく、半分は誤解 です。

胸式呼吸は本来、必要不可欠な呼吸方法です。

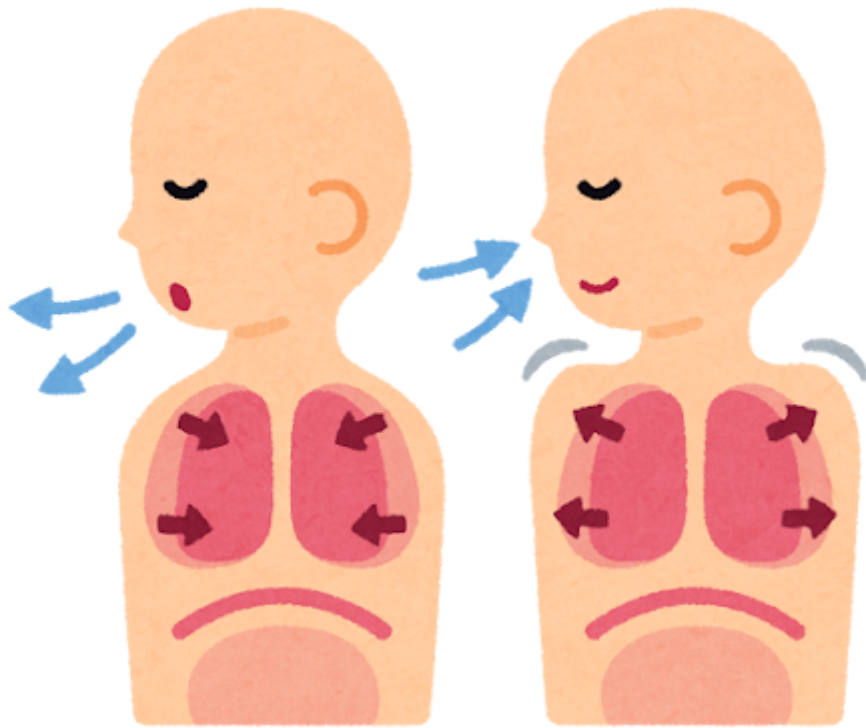
- 胸式呼吸は“胸郭を動かす運動”

胸郭が硬くなっている現代人に最も必要なのは、肋骨の動きを取り戻すこと。

そのために最適なのが胸式呼吸です。

- 肋間筋を動かす
- 胸椎をしならせる
- 肋骨の外旋・内旋を促す

これらの動きは胸式呼吸を行ってこそ得られるものです。



- 腹式呼吸だけでは胸郭は動かない

腹式呼吸だけを練習すると、逆に胸郭が動かなくなり、呼吸が偏ります。

現代人に必要なのは、

「腹式も胸式も使える身体」へ戻すこと。

そして最終的に目指すのが、あなたへ伝えたい

全呼吸（腹式＋胸式の統合）

です。

全呼吸は酸素を最大限取り込み、体幹も姿勢も同時に整えてくれる、最も効率的な呼吸法です。



## 第3章 呼吸の基本を知る：腹式・胸式・全呼吸の違い

呼吸を改善するためには、ただ「深く吸えばいい」「お腹を動かせばいい」では不十分です。

本章では、呼吸のメカニズムをやさしく分解し、

あなたが実践する4つの呼吸法(腹式／胸式／全呼吸／ブレーシング)の土台となる知識を整理します。

### 3-1 横隔膜とは何か：呼吸の主役であり、体幹の“蓋”でもある

横隔膜(おうかくまく)は、呼吸における最も重要な筋肉です。

しかし多くの人はその形も働きもイメージできていません。

#### ● 横隔膜は「ドーム状の筋肉」

横隔膜は、ちょうど肋骨の内側に張りつくように存在し、

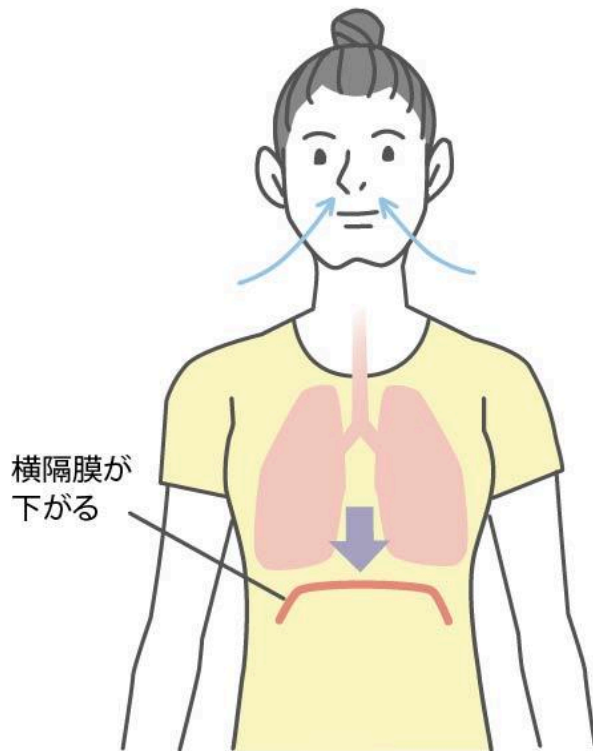
胸腔と腹腔を隔てる“大きな膜状の筋肉”です。

形はお椀を伏せたようなドーム型で、

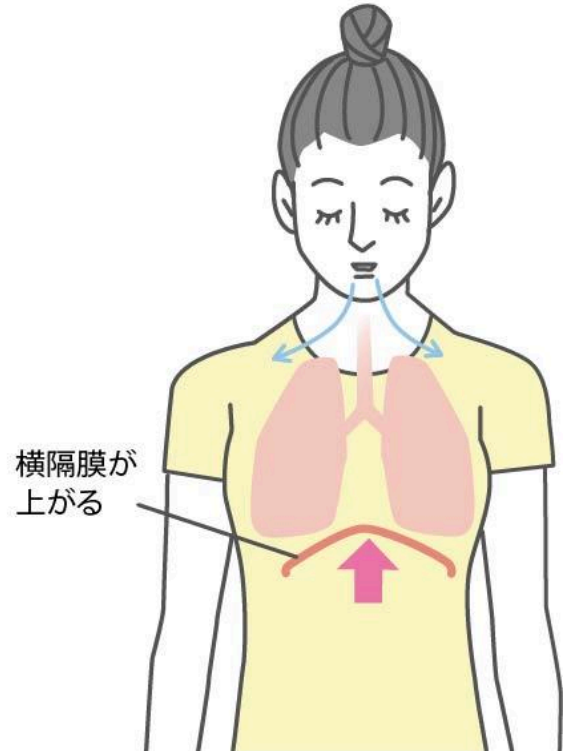
- 吸うとき → 下に下がる
- 吐くとき → 上に上がる

というシンプルな動きを繰り返します。

息を吸う



息を吐く



- しかし現代人は、この“上下動”がほとんどできていない

姿勢不良・ストレス・座りすぎにより、横隔膜は硬く張りついてしまい、  
ドームの高さや呼吸量が極端に減っている人がほとんどです。

- 横隔膜は体幹の天井でもある

横隔膜は呼吸筋であると同時に、  
体幹のインナーユニットの“蓋”としても働きます。

インナーユニットとは：

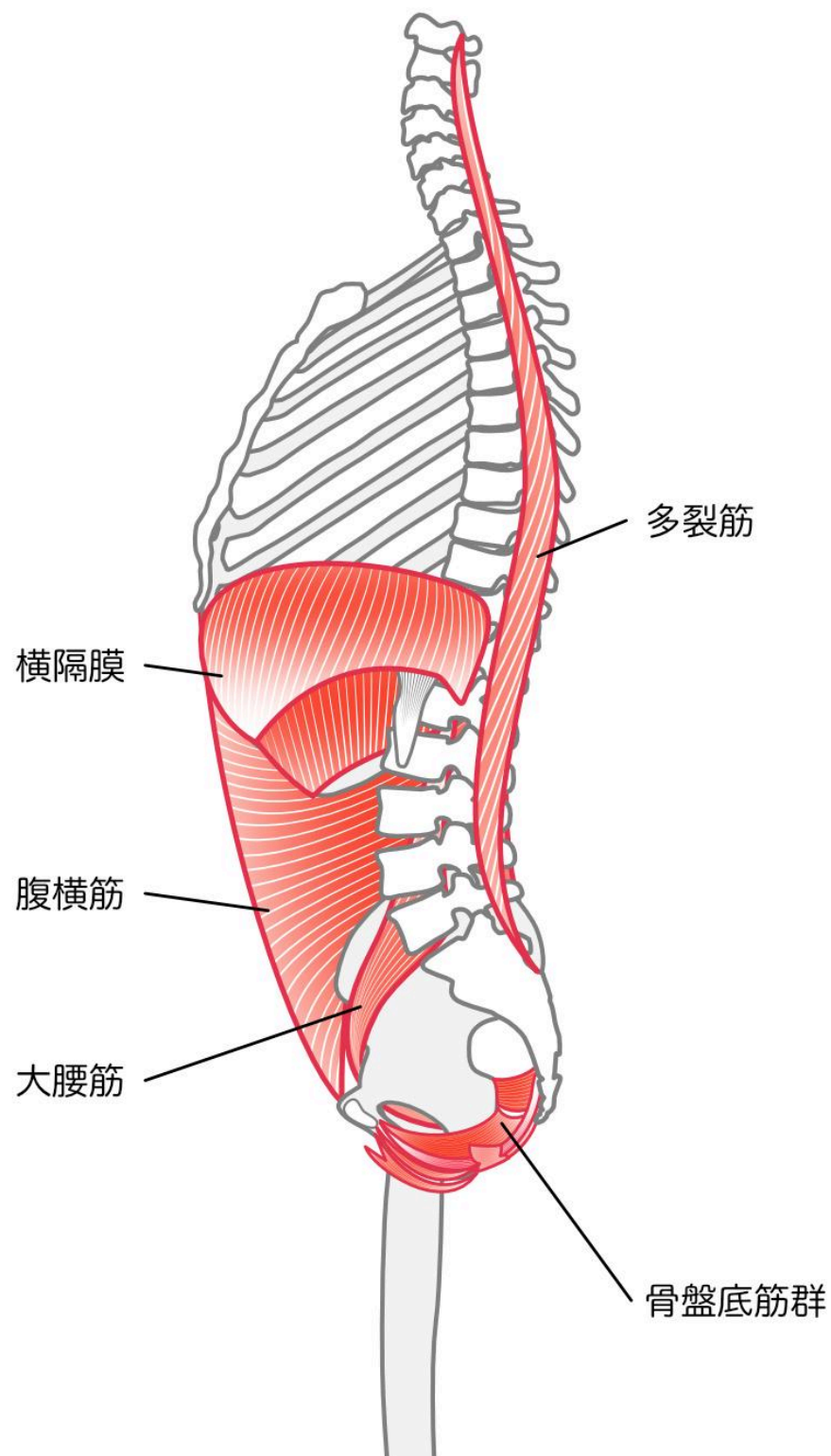
- 横隔膜(上の蓋)
- 骨盤底筋群(下の蓋)
- 腹横筋(側面の壁)
- 多裂筋(背骨の支柱)

この4つで構成されます。

横隔膜がしなやかに動けば、体幹全体が安定し、姿勢も整います。

逆に横隔膜が硬いと、体幹トレーニングは形だけになり、

本質的な安定は得られません。



### 3-2 肋骨が動くから呼吸が入る：ポンプハンドルとバケツハンドル

胸式呼吸を正しく理解するために、

肋骨の動きをイメージできるようにしておきましょう。



肋骨は呼吸時に主に2つの角度で動きます。

- ① ポンプハンドル(前方への動き)

胸骨(胸の中央の骨)が少し前に持ち上がるように動きます。

これは上部肋骨が主に担っています。

- ② バケツハンドル(横方向の動き)

まるでバケツの取っ手を持ち上げるように、

肋骨が外側に広がる動きです。

中下部の肋骨が担当します。

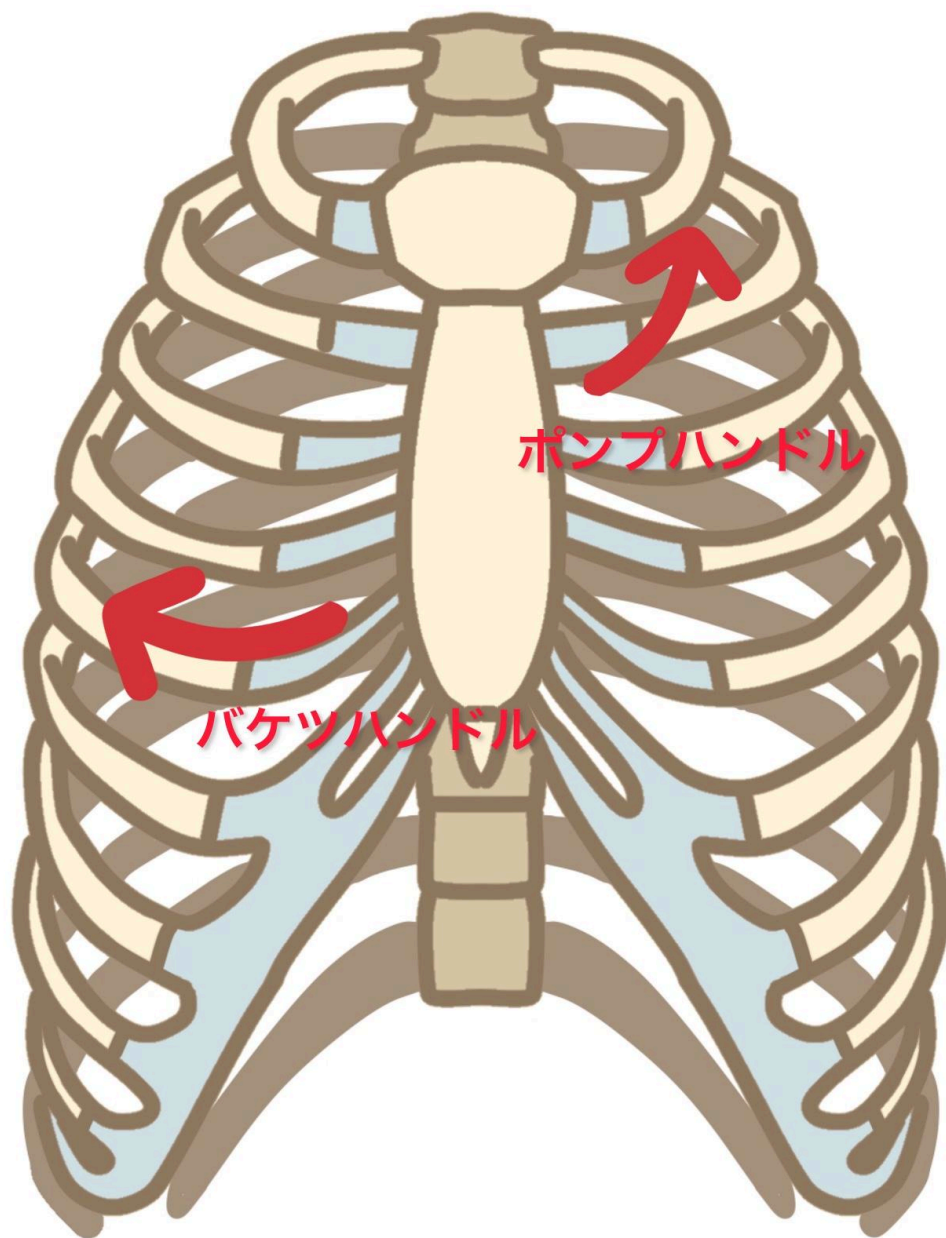
この2つが合わさると、

- ・ 胸が前に開き
- ・ 肋骨が左右に広がり
- ・ 背中側も膨らむ

という、立体的な胸郭の拡がりが生まれます。

胸式呼吸とは、これら 胸郭の動きを正しく使う呼吸 のことです。

決して“浅い呼吸”を意味するわけではありません。



### 3-3 腹式呼吸とは何か：横隔膜を使う呼吸

腹式呼吸は、横隔膜を大きく動かすことで吸気量を増やす呼吸法です。

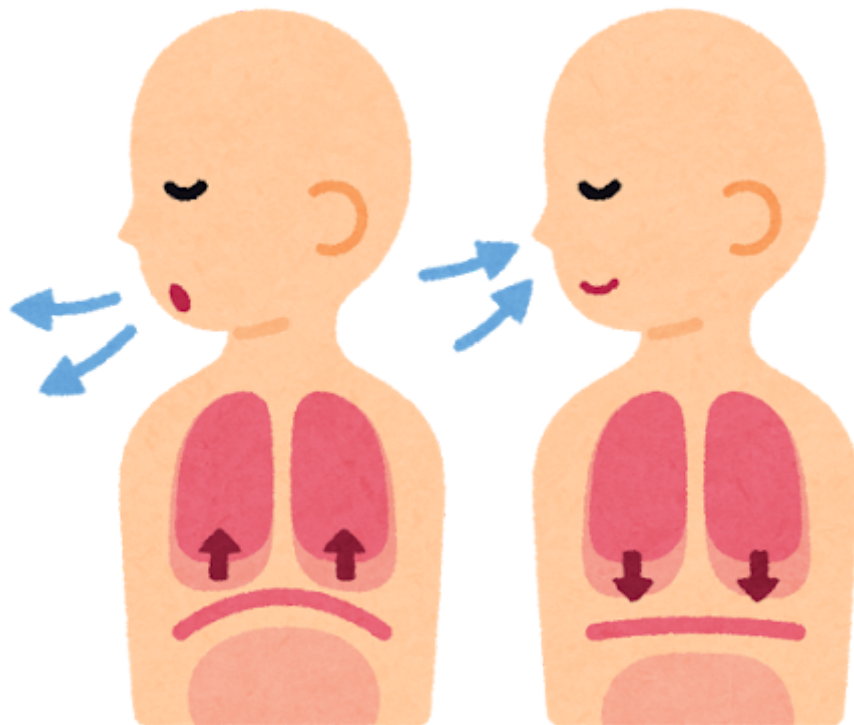
- 腹式呼吸の特徴

- 吸うとお腹がふくらむ
- 吐くとお腹が自然に戻る
- 360°に“胴体全体が膨らむ”のが理想

お腹が前にだけ出る場合は「偽腹式呼吸」で、  
横隔膜が十分に働いていない可能性があります。

#### ● 腹式呼吸のメリット

- 横隔膜がほぐれ、本来の動きを取り戻す
- 副交感神経が働きリラックス効果が強い
- 腹横筋が自然に働き、体幹が安定しやすくなる
- 腰痛改善の土台になる



腹式呼吸はとても重要ですが、

ただし 腹式だけでは胸郭が動かないまま残ってしまう人が多いという点が課題です。

これが、次に紹介する胸式呼吸をあえて練習に入れる理由です。

#### 3-4 胸式呼吸とは何か：肋骨を広げる呼吸

胸式呼吸は、肋骨を広げて胸郭を動かす呼吸法です。

- 胸式呼吸の特徴

- ・ 吸うと肋骨が横・前に広がる
- ・ 肩が上がる肩呼吸とは別物
- ・ 背中側(特に胸椎)がしっかり動くの良い

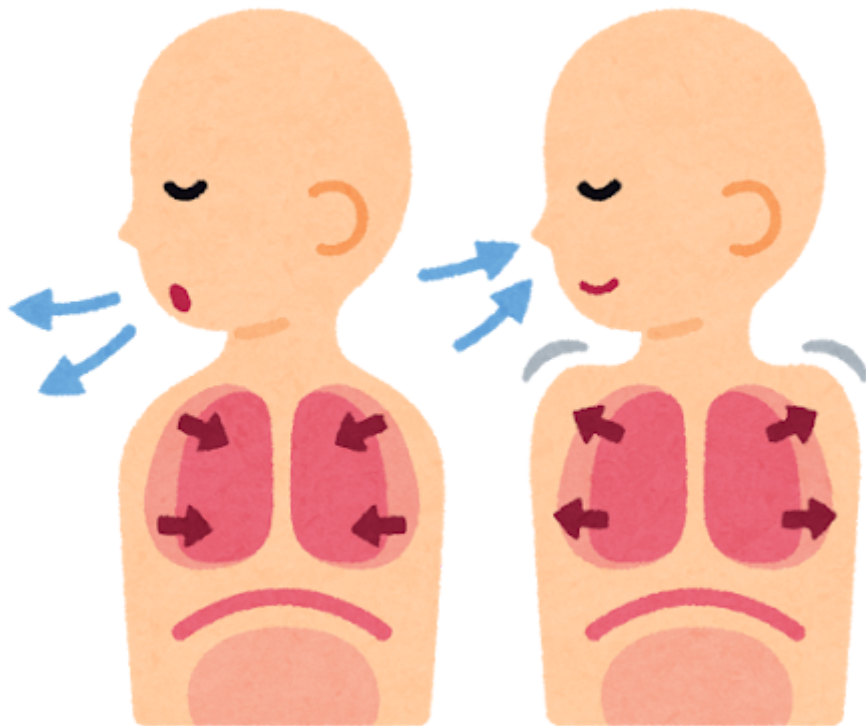
現代人は胸郭が非常に硬く、

胸式呼吸ができない人が驚くほど多いです。

- 胸式呼吸ができるようになるメリット

- ・ 肋骨の可動性が回復する
- ・ 胸椎の動きが良くなる
- ・ 肺活量が増える
- ・ 全呼吸の準備が整う

胸式呼吸は、胸郭を“再起動”させるための大切なステップです。



### 3-5 最終形態である“全呼吸”とは何か

あなたへ本書で最も伝えたい呼吸法がこの 全呼吸(腹式+胸式) です。

全呼吸とは、

- ・ 横隔膜の上下運動(腹式)
- ・ 肋骨の前後左右の拡がり(胸式)

この両方が同時に、スムーズに行われる呼吸です。

#### ● 全呼吸の特徴

- ・ 吸うと、下(お腹)が膨らみ、同時に胸郭が広がる
- ・ 背中がしっかり膨らむ
- ・ 吐くと、体幹ユニットが立体的に締まる
- ・ 呼吸だけで姿勢が整い、体幹が安定する

#### ● 全呼吸が最も酸素を取り込める理由

腹式だけ

→ 胸郭が十分に動かず、肺の上部の換気が少ない

胸式だけ

→ 横隔膜の下部の換気が少ない

全呼吸

→ 肺の全域を使って換気できる

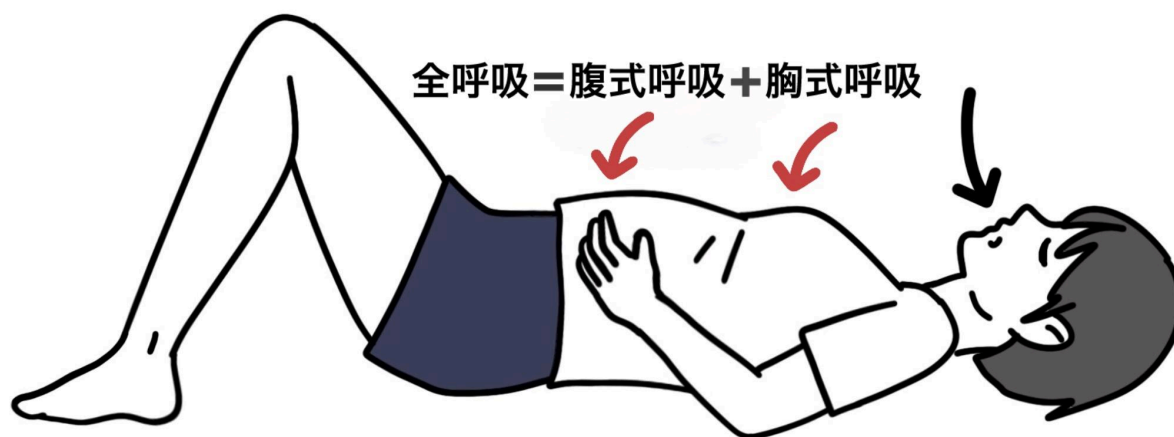
つまり全呼吸は、もっとも効率の良い呼吸方法なのです。

#### ● 全呼吸は健康の“基礎体力”を上げる

- ・ 姿勢が変わる
- ・ 疲れにくくなる
- ・ 自律神経が安定
- ・ 集中力が増す
- ・ 運動パフォーマンスが向上

あなたが目指す「呼吸を取り戻す」という概念の中でも、

全呼吸は最終地点であり、同時に“戻るべき起点”でもあります。



## 第4章 5段階 呼吸プログラム:呼吸を取り戻すための実践ステップ

呼吸は“練習すれば取り戻せる身体機能”です

ただし、正しい順番で行わないと効果が出にくい という特徴があります。

この章では、あなたが提案する 5つのステップ＋姿勢準備 を、誰でも無理なく全呼吸へ到達できるように整理して解説します。

### 4-1 ステップ0:姿勢の準備(わずか1～2分)

本格的な呼吸練習に入る前に、まずは「呼吸が入りやすい姿勢」を整えます。

#### ● 姿勢準備の3ポイント

1. 骨盤を立てる(ニュートラル)

反り腰・丸腰は横隔膜の動きを妨げます。

※上向に寝た時に骨盤の出っ張り部分と恥骨で作る三角形が床と平行・水平の位置が骨盤ニュートラルの位置

2. 肋骨を“開きすぎず・締めすぎず”中間へ戻す

※現代人に最も多い弱点

リブフレア(肋骨が前に開く)も、逆に締めすぎもNG。

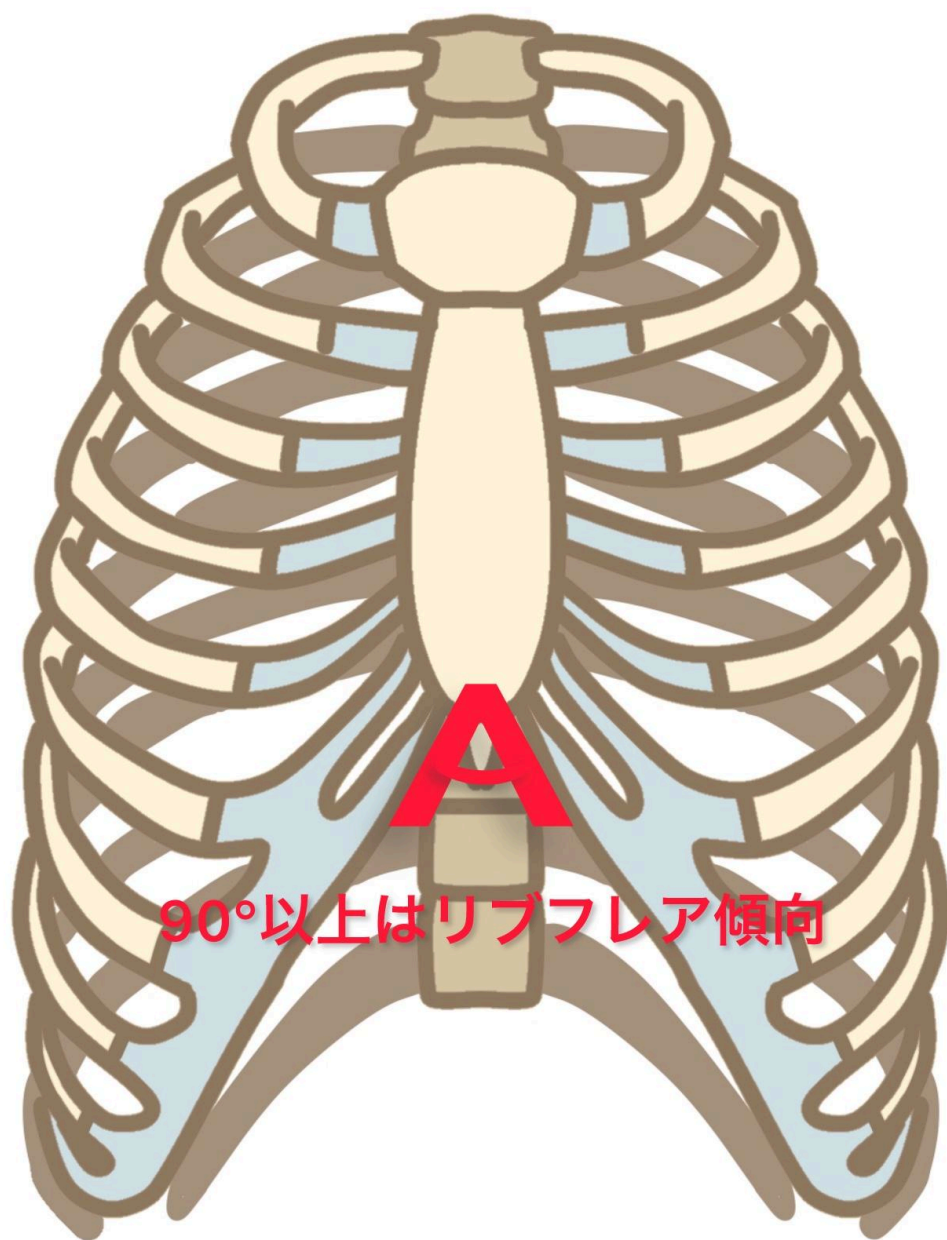
※肋骨下端が90°くらいの開きが理想

### 3. 首と肩の力を抜く

肩呼吸は浅い呼吸の大きな原因です。

※首の位置は唾が飲み込める程度に顎を引く(位置調整のためにタオルを首の下に置いてもOK)

姿勢が整うと、この後の5ステップの効果が一気に高まります。



※リブフレア改善には腹斜筋強化も必要です。





#### 4-2 ステップ1:腹式呼吸で横隔膜を再起動

最初は 腹式呼吸。

目的は、横隔膜をしっかり動かして“眠っている呼吸”を呼び戻すことです。

##### ● 方法(仰向け or 座位)

1. 鼻からゆっくり吸う
2. 下腹・横腹・背中までふくらむ 360°の膨らみ をイメージ
3. 口または鼻からゆっくり吐く
4. 胴体が柔らかく沈む感覚を味わう

##### ● よくあるNG

- お腹の前だけが膨らむ
- 肩が上がる
- お腹を力で固めてしまう
- 胸が膨らむ

##### ● なぜ最初が腹式呼吸？

横隔膜が動かないと、胸郭の動きも引き出せないからです。

まず“横隔膜を目覚めさせる”ことが、改善の第一歩になります。



#### 4-3 ステップ2:ドローイン(お腹を凹ます)で腹横筋を活性化

腹式呼吸がスムーズになったら、次は 腹横筋(体幹インナーの壁) を使えるようにします。

##### ●ドローインの目的

- 腹横筋の活性化
- 体幹の“コルセット機能”UP
- 背骨の安定 → 胸郭が動きやすくなる

##### ●方法

1. 吐きながら 下腹だけ薄く凹ませる
2. 肋骨は締めつけず中間ポジションのまま
3. 呼吸を止めずに数回繰り返す

##### ●なぜ腹式の次？

横隔膜(上のフタ)＋腹横筋(周囲の壁)が揃うことで、胸郭を大きく動かす準備が整うためです。



#### 4-4 ステップ3:ドローインを維持したまま胸式呼吸

現代人の胸郭は硬くなりがち。

そこで“ドローインの安定”を維持しながら 胸式呼吸 を行います。

##### ● このステップの目的

- 肋骨の可動性UP
- 胸椎の動き改善
- 下は安定・上は広がる 理想の呼吸パターンを形成

##### ● 方法

1. 下腹を薄く凹ませた状態でキープ
2. 鼻から吸い、胸が膨らむように肋骨を前後左右へ広げる
3. 吐くときは肋骨が自然に閉まる
4. 下腹は終始ふにやっとしたまま

##### ● 効果が大きい理由

- 体幹を固めすぎず安定
- 肋骨が独立して動く
- 肩呼吸が自然になる

胸郭が硬い人が多い現代に最も必要なステップです。



#### 4-5 ステップ4: 腹式+胸式=“全呼吸”の統合

いよいよ腹式と胸式を一つに統合していきます。

- 方法

吸うとき

- ・ お腹が360°に膨らむ
- ・ 同時に肋骨が横に広がる(バケツハンドルの動き)

吐くとき

- ・ 肋骨がスッと内側に戻る
- ・ 体幹ユニットが立体的に締まる
- ・ 下腹が自然に引き込まれる

- 全呼吸のポイント

- ・ 吸うときに“下も上も”動く
- ・ 吐くときは体幹が勝手に安定
- ・ 背中側の膨らみが特に重要

- なぜ最終形態？

肺の上部も下部も使えるため、酸素の取り込み効率が最大化。

さらに

- ・ 姿勢改善
- ・ 自律神経の安定
- ・ 疲労軽減
- ・ 集中力UP
- ・ 運動パフォーマンス向上

など、効果の“土台”が整います。



#### 4-6 ステップ5:ブレーシング(IAP)＝体幹圧力の最大活用

最後は ブレーシング／IAP(腹腔内圧トレーニング)。

- 目的

- ・ 体幹を“締める”ではなく 膨らませて安定
- ・ 持ち上げ・走るなどのパワー動作を最大化
- ・ 腰を守り、強い動作を安全に行う

- 方法(基本形)

1. 吸うときに全呼吸で胴体を“筒状”に膨らませる
2. 息を吐かずに少しその膨らみを保持
3. その圧力をさらに外側へ広げるように、体幹を強固にする

※イメージしにいいけど、お腹と胸を膨らました状態で少し息をフツと吐いて内側から外側に圧力を加えて固めた状態を作る

4. 日常動作・トレーニングに応用



● なぜ最後？

ブレーシングは

横隔膜 × 肋骨 × 腹横筋

この三つが揃って初めて成立する高度スキル。

最初にやると呼吸そのものが壊れてしまいます。

最後にステップのおさらいとして下記の順番を覚えてくださいね☆

ステップ0: 姿勢準備 (骨盤立て・肋骨中間・肩首リラックス)

↓

ステップ1: 腹式呼吸 (横隔膜を再起動)

↓

ステップ2: ドローイン (腹横筋をオン)

↓

ステップ3: 胸式呼吸 (胸郭可動域回復)

↓

ステップ4: 全呼吸 (腹＋胸を連動)

↓

ステップ5: ブレーシング (IAPで体幹安定)

## 第5章 呼吸と自律神経・姿勢・体幹の統合

呼吸はただの“酸素の出し入れ”ではありません。

呼吸は身体内部をつなぐ最強のハブであり、

姿勢・自律神経・体幹安定・内臓位置・メンタル状態

ほぼすべてに関係しています。

ここでは、呼吸が全身の仕組みをどう統合しているのか、

科学的かつ体感的に理解できるよう整理します。

### 5-1 呼吸は“自律神経のリモコン”である

自律神経は、意識でコントロールできない身体機能(心拍・血圧・消化など)を司るシステム。

しかし呼吸だけは唯一、意識でも無意識でも操作できる特別な機能です。

#### ● 息を吸う → 交感神経が働きやすい

- ・ 心拍が少し上がる
- ・ 身体が活動モードへ

#### ● 息を吐く → 副交感神経が働く

- ・ 心拍が落ち着く
- ・ 身体がリラックスモードへ

つまり呼吸のコントロールは、

自律神経のバランスを整えるための“唯一のスイッチ”です。

### 5-2 姿勢と呼吸の関係: 姿勢が変わると呼吸が変わる

呼吸は「姿勢の影響を100%受ける動作」です。

姿勢が崩れていると、呼吸は必ず乱れます。

#### ① 猫背・巻き肩 → 胸郭が潰れて吸えない

胸椎が丸まると、

- ・ 肋骨が動かない



- 肺の上部が使えない
- 肩呼吸になる

これは典型的な”疲れる呼吸”パターン。

## ② 反り腰 → 横隔膜が伸び切って働かない

反り腰姿勢では、

- 肋骨が開く(リブフレア)
- 横隔膜が下に引き伸ばされる
- 下腹が働かず腰が不安定になる

この状態は腹式呼吸が完全に壊れています。

## ③ ニュートラル姿勢 → 呼吸が自然に深くなる

姿勢が整うと、

- 横隔膜が正しく動き
- 肋骨も上下左右に拡がり
- 背中側も膨らみやすい

理屈抜きに「息が入りやすい」状態になります。

## 5-3 呼吸と体幹(インナーユニット)の関係

インナーユニット(横隔膜・腹横筋・多裂筋・骨盤底筋)は、

呼吸と体幹安定を統合する中心的システムです。

それぞれの役割を整理すると理解が深まります。

### ① 横隔膜:天井

呼吸の主役であり体幹圧力の“蓋”。

動くほど体幹が安定する。

### ② 骨盤底筋:床

吐く時に自然に締まり、吸う時に少し緩む。

横隔膜とシンクロして働く。

### ③ 腹横筋:壁

コルセットのようにお腹を360°囲む筋肉。

呼吸に合わせて拡張と収縮を繰り返す。

#### ④ 多裂筋:背骨の柱

呼吸とともに微細に働き、背骨を安定させる。

##### ● 呼吸が乱れると体幹が不安定になる理由

- ・ 横隔膜が動かない
- ・ 腹横筋の活性低下
- ・ 肋骨が開いたり締めすぎたりする
- ・ 骨盤底筋が使えない

これらが起こると、

腹腔内圧 (IAP) が作れなくなる → 腰痛リスク増加 → 姿勢悪化 → 呼吸悪化  
という悪循環に入ります。

##### ● 全呼吸が体幹の最強トレーニングになる理由

全呼吸とは、「吸うだけでインナーが働く」呼吸。

吸うとき

- 横隔膜が下がり腹圧の土台ができる
- 腹横筋・多裂筋が自然に反応
- 背中・横に“広がる体幹圧”が生まれる

吐くとき

- 肋骨が閉じて腹圧をリセット
- 体幹が立体的に締まる

これが正しくできると、

呼吸するだけで体幹が整うようになります。

#### 5-4 呼吸と内臓の位置関係:内臓下垂は呼吸で変わる

横隔膜は内臓を上から支えている筋肉。

呼吸が浅いと内臓は下がりやすく、姿勢や腰痛にも影響します。

- 深い腹式呼吸の効果

- ・ 横隔膜がしっかり動く
- ・ 内臓が上下にマッサージされる
- ・ 血流が改善
- ・ 腸の動きも活性化

特に便秘・胃の張り・慢性疲労の改善に効果的です。

### 5-5 呼吸とメンタル:心は横隔膜でコントロールできる

感情と横隔膜はリンクしています。

- ・ 緊張すると息が浅くなる
- ・ 恐怖で呼吸が止まる
- ・ ストレスで肩呼吸になる

しかし逆に、

呼吸を変えることで感情を変えることができる

というのが人間の大きな特徴です。

- 吐く時間を長くする → 不安が落ち着く
- 全呼吸で背中を膨らませる → 安全感が高まる
- ブレーシングで安定感を作る → 自信が高まる

呼吸はメンタルケアの“もっとも身体的で確実なツール”なのです。

### 5-6 呼吸はすべての土台であり、統合された身体機能そのもの

ここまでの章を整理すると、呼吸は次のものを統合する存在です。

- ・ 姿勢
- ・ 筋膜
- ・ 関節可動域
- ・ インナーユニット
- ・ 内臓位置
- ・ 自律神経

- ・       メンタル反応

つまり呼吸が整うということは、

身体の“根幹システム”が整うということ

と言い換えられます。

あなたへ本書で最も伝えたい

“全呼吸こそ人間本来の機能”

という結論につながります。

## 第6章 日常生活で呼吸を活かす具体的アクション

呼吸改善は、特別な時間だけに行うものではありません。

日常生活の中で意識的に呼吸を取り入れることで、姿勢・体幹・自律神経の効果が積み上がり、体調やメンタルにも自然に変化が現れます。

本章では、生活の中で呼吸を活かす方法を、シンプルで再現性のあるアクションとして紹介します。

### 6-1 朝起きたら“全呼吸チェック”

- ・       ベッドで仰向けになり、手をお腹と胸に置く
- ・       5回、腹式＋胸式の全呼吸を意識する
- ・       息を吸うとき、胸が前後左右に広がる感覚を確認
- ・       息を吐くとき、腹圧が自然に整うことを意識

#### ★効果

- ・       起床直後から自律神経が整う
- ・       体幹が軽く感じる
- ・       姿勢改善のスイッチが入る

### 6-2 デスクワーク中の“胸郭リリース呼吸”

長時間座っていると胸郭は硬くなります。

- ・       1時間に1回、背筋を伸ばして座る
- ・       ドローインで下腹を軽く凹ませる
- ・       胸式呼吸で肋骨を横に広げる

- ・ 背中が膨らむのを意識して3回繰り返す

#### ★効果

- ・ 猫背予防
- ・ 肩こり・首コリの緩和
- ・ 呼吸量の回復

### 6-3 立っているときの“全呼吸で体幹安定”

立っているとき、無意識に呼吸が浅くなりがちです。

- ・ 足は肩幅、膝を軽く曲げる
- ・ 下腹をドローインで凹ませる
- ・ 腹式＋胸式の全呼吸を行う
- ・ 息を吸うと肋骨・背中・下腹が膨らむことを感じる

#### ★効果

- ・ 日常動作で体幹が安定
- ・ 腰痛・肩こり予防
- ・ 姿勢改善が無理なく進む

### 6-4 歩きながらの“呼吸意識トレーニング”

ウォーキングや移動中も呼吸は活用できます。

- ・ 歩くテンポに合わせて呼吸
- ・ 「吸う2歩・吐く3歩」のリズムが理想
- ・ 腹式＋胸式を意識して全身で呼吸

#### ★効果

- ・ 自律神経が整いリラックス
- ・ 血流改善
- ・ 運動パフォーマンス向上

### 6-5 寝る前の“リラックス呼吸”

夜寝る前に呼吸を整えると、睡眠の質が高まります。

- 仰向けで寝る
- 全呼吸を行いながら息を吐く時間を長くする
- 肩・首の力を抜き、身体全体が沈む感覚を味わう

#### ★効果

- 副交感神経が優位になり入眠しやすい
- 睡眠中の体幹安定
- 朝起きたときの疲労感軽減

### 6-6 日常で意識すべき呼吸ポイント

1. 肩で吸わない

肩呼吸は浅く、胸郭が硬くなる原因です。

2. 息を吐く時間を長く

吐くことで副交感神経が働き、体幹も安定します。

3. 胸郭とお腹の膨らみを両方意識

腹式だけ、胸式だけでは不十分。全呼吸で最大酸素を取り込みます。

4. 動作の前に呼吸で準備

持ち上げる、歩く、立つ、座る前に呼吸で体幹を整える。

### 6-7 誰でもできる3つのシンプルな準備ワーク

胸郭が硬い人は、いきなり胸式呼吸をしても動きません。

まず“胸郭を緩め、動くスペースを作る”必要があります。

以下、誰でもできる3つのシンプルな準備ワークです。

#### ① 肋骨ほぐし(肋骨サークル)

- 脇の下～肋骨下部に手を当て
- 小さく円を描くように揺らす
- 30秒ほど続ける

これだけで肋間筋が緩み、肋骨が動きやすくなります。

#### ② みぞおちほぐし(横隔膜リリース)

- みぞおちに指を軽く当てる
- 息を吐きながら、指の圧に合わせて中へ沈める
- 5～6回繰り返す

横隔膜が緩み、胸式呼吸の準備が整います。

### ③ 胸椎の伸展ワーク(胸椎を動かす)

- 両手を頭の後ろに添える
- 息を吸いながら、胸を軽く天井方向へ持ち上げる
- 胸椎だけをそらすイメージ

背中側の動きが目覚め、胸式呼吸のスイッチが入りやすくなります。

まとめ

日常生活で呼吸を意識することは、特別な運動やトレーニングよりも再現性が高く、継続しやすい習慣です。

- 朝:呼吸チェック
- 昼:胸郭リリース
- 歩行・立位:全呼吸
- 夜:リラックス呼吸

これらを繰り返すことで、姿勢・体幹・自律神経が自然に整い、呼吸が身体の基礎機能として定着します。

## 第7章 呼吸改善Q&A・よくある誤解

呼吸改善を始めると、誰もが次のような疑問や誤解に直面します。

ここでは、それらをQ&A形式で整理し、正しい知識と実践のコツを伝えます。

**Q1:**腹式呼吸だけで十分ですか？

**A1:**いいえ、現代人には腹式＋胸式の全呼吸が必要です。

理由:

- 腹式だけでは下部肺が膨らむが胸郭が動かない
- 胸式だけでは上部肺しか使えない
- 全呼吸で初めて肺全体を使えるため酸素取り込み量が最大になる

**Q2:** 肩が上がると胸式呼吸ができませんか？

A2: 肩が上がるのは“肩呼吸”というクセであり、正しい胸式呼吸とは異なります。

ポイント:

- 肋骨を横・前後に広げることを意識
- 下腹のドローインを維持すると肩が上がらずに胸郭が動く
- 肩が上がると胸式呼吸ではなく、浅い呼吸になってしまう

**Q3:** 横隔膜が硬くて動かない場合、どうすればいい？

A3: まず腹式呼吸で横隔膜を再起動し、胸郭をほぐすステップを優先します。

方法:

- 仰向けで息を吸いながら下腹を360°膨らませる
- 吐くときに自然に戻す
- 胸郭の肋骨リリースや胸椎伸展ワークを同時に行うと効果的

**Q4:** ドローインは呼吸を止めることですか？

A4: 違います。ドローインは腹横筋を“使える状態にすること”で、呼吸は止めません。

ポイント:

- 吸うときも吐くときも腹横筋を軽く意識
- 下腹を凹ませながら胸郭や横隔膜の動きを妨げない
- 呼吸と体幹を同時に整える練習です

**Q5:** 全呼吸をやると疲れます。正常ですか？

A5: 最初は疲れるのが自然です。

理由:

- 使われていなかった横隔膜や胸郭、腹横筋が急に働く
- 肋骨や胸椎の可動域が狭くなっているため、筋肉が慣れていない

対策:

- 1日数回、数回ずつ行う
- 徐々に回数と時間を増やす



- ・ 無理に大きく吸おうとせず、自然な呼吸量からスタート

**Q6:**呼吸だけで姿勢や体幹が変わるのですか？

A6: はい。ただし正しい全呼吸と体幹意識が前提です。

ポイント:

- ・ 吸うときに腹圧が自然に立体的にかかる
- ・ 吐くときに体幹が整う
- ・ 呼吸と姿勢・体幹が連動することで、無理なく姿勢改善や安定化が可能

**Q7:**日常生活で意識すべき呼吸のタイミングは？

A7: 意識できるときにこまめに行うのがベストです。

- ・ 朝起きたとき: 全呼吸チェック
- ・ デスクワーク中: 胸郭リリース呼吸
- ・ 歩くとき: 歩行に合わせた呼吸
- ・ 寝る前: リラックス呼吸

ポイント: 無理なく、生活の動作に組み込むことが継続のコツです。

まとめ: よくある誤解を正すことが呼吸改善の近道

- ・ 腹式だけでは不十分
- ・ 肩呼吸と胸式呼吸は別
- ・ ドローインは呼吸を止めない
- ・ 全呼吸は最初疲れるが慣れる
- ・ 日常生活で意識的に取り入れることが重要

正しい理解と段階的な実践が、呼吸を最大限活かす鍵です。

## 第8章 まとめ・呼吸改善の最終メッセージ

本書を通じて、私たちは「呼吸はただの酸素の出し入れではない」ということを学びました。

呼吸は、姿勢・体幹・自律神経・内臓・メンタルを統合する身体のハブです。

呼吸を整えることは、単なる健康習慣ではなく、

身体全体の機能を取り戻す作業 であり、現代人に最も必要な自己ケアです。

## 8-1 本書で伝えた呼吸改善の核心

### 1. 呼吸と姿勢は不可分

猫背や巻き肩、反り腰などの姿勢不良は呼吸を浅くし、胸郭を硬くします。

### 2. 呼吸と体幹はセット

横隔膜・腹横筋・多裂筋・骨盤底筋は呼吸と連動し、体幹を安定させます。

### 3. 腹式呼吸だけでは不十分

胸郭が硬い現代人に必要なのは、腹式＋胸式を統合した全呼吸です。

### 4. 段階的アプローチが効果的

腹式 → ドローイン → 胸式 → 全呼吸 → ブレーシング(IAP)

という順番で身体を目覚めさせると、呼吸改善が最も効率的です。

### 5. 日常生活に取り入れることが最重要

朝の全呼吸チェック、デスクワーク中の胸郭リリース、歩行中の呼吸意識、寝る前のリラックス呼吸など、無理なく継続する習慣が成果を作ります。

## 8-2 呼吸改善で得られる変化

- 姿勢が整う
- 体幹が安定する
- 肩こり・腰痛が改善
- 自律神経が整いストレスが減る
- 睡眠の質が向上
- 集中力・運動パフォーマンスが向上

呼吸を整えることは、単に“息を深くする”だけでなく、

身体と心を同時に整える最強のツールです。

## 8-3 呼吸改善を継続するための3つの心得

### 1. 毎日少しずつで良い

1日数回の全呼吸や胸郭リリースで十分です。

継続することが最も大切です。

### 2. 姿勢とセットで意識する

呼吸だけでは効果が半減します。

姿勢を整え、腹横筋・横隔膜・骨盤底の動きを意識しましょう。

### 3. 呼吸の変化を感じる

体が軽くなる、肩が楽になる、息が気持ちよく入る——

体感を頼りに実践することで、習慣化しやすくなります。

## 8-4 最後に

最後までお読みいただきありがとうございました😊

呼吸は、あなたが人生をより快適に、より健康に過ごすための最も身近で、最も強力なツールです。

- 姿勢を整え
- 体幹を安定させ
- 胸郭を柔らかくし
- 全呼吸で身体と心を統合する

このサイクルを続けることで、呼吸は自然とあなたの味方になり、

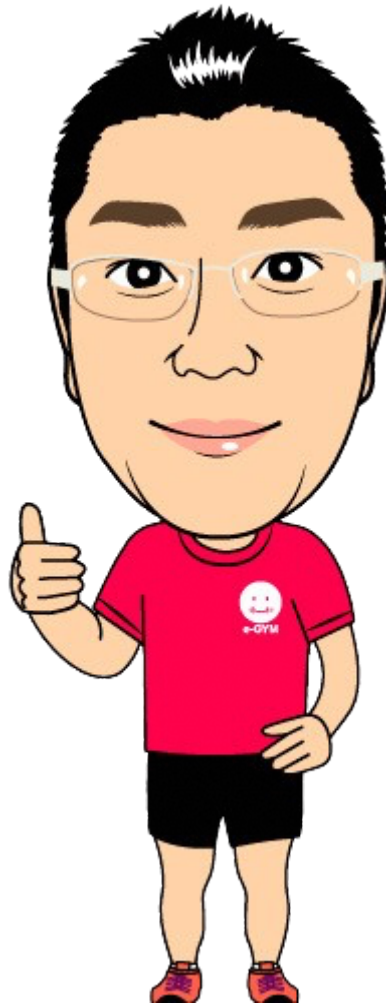
身体の機能を最大限に引き出してくれます。

今日から、呼吸に意識を向ける習慣を少しずつ取り入れてみましょう。

呼吸が変われば、身体も心も変わります。

そしてその変化は、日常生活をより豊かで快適にしてくれるのです。

追伸:“呼吸”のエクササイズを実際レクチャーを受けて体感してみたい時はお気軽にお声掛けくださいね☆



著 西 健児

## レビューのお願い

本書をお読みいただき、ありがとうございます。

もし本書があなたの呼吸や体幹、姿勢改善に役立ったと感じた場合、ぜひ感想やレビューをお聞かせください。

いただいたレビューは今後の改善や、新たな読者様への参考にもなります。

どうぞよろしくお願いいたします。