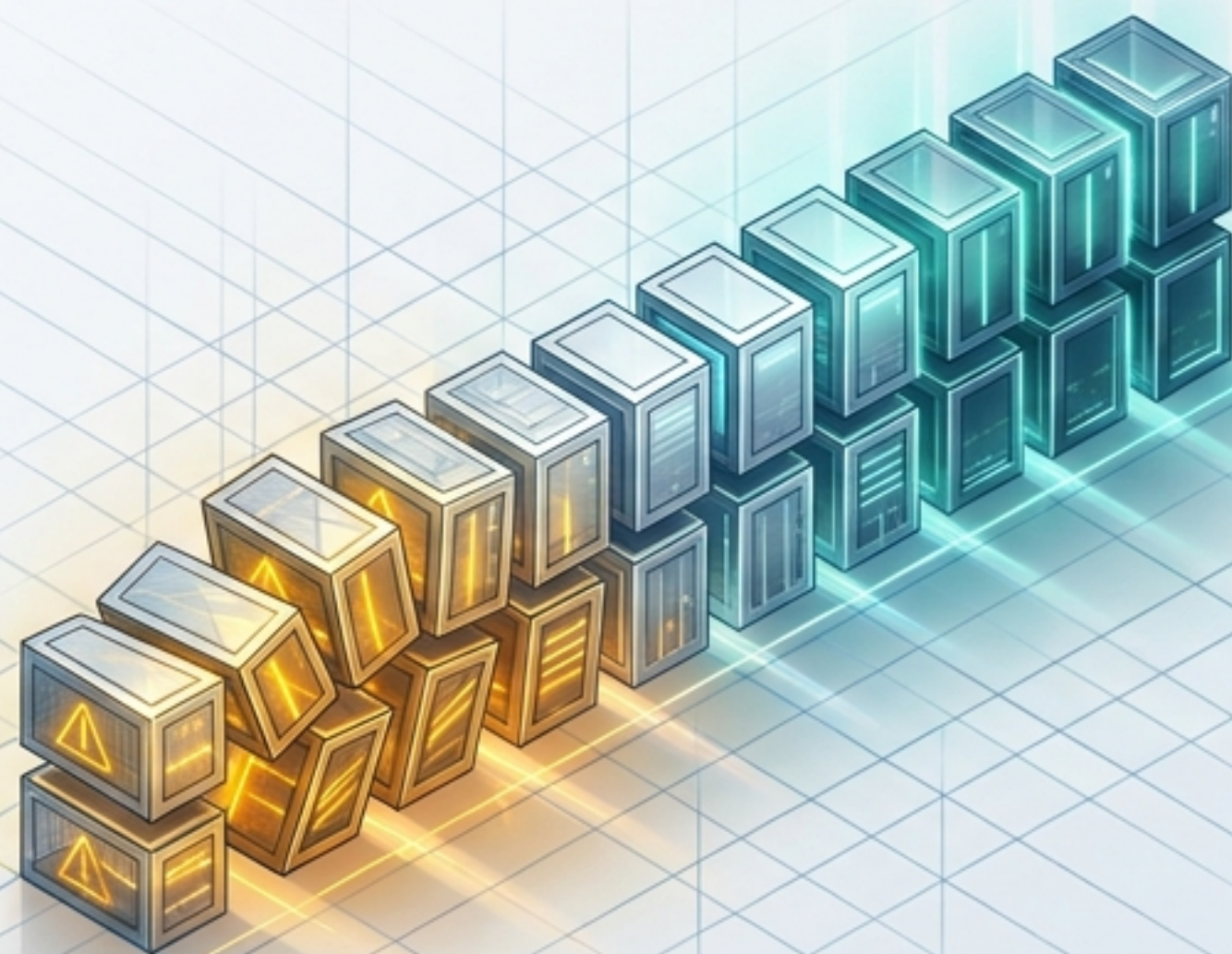


シュロス法：側弯症改善の「3D」セルフケア・マニュアル

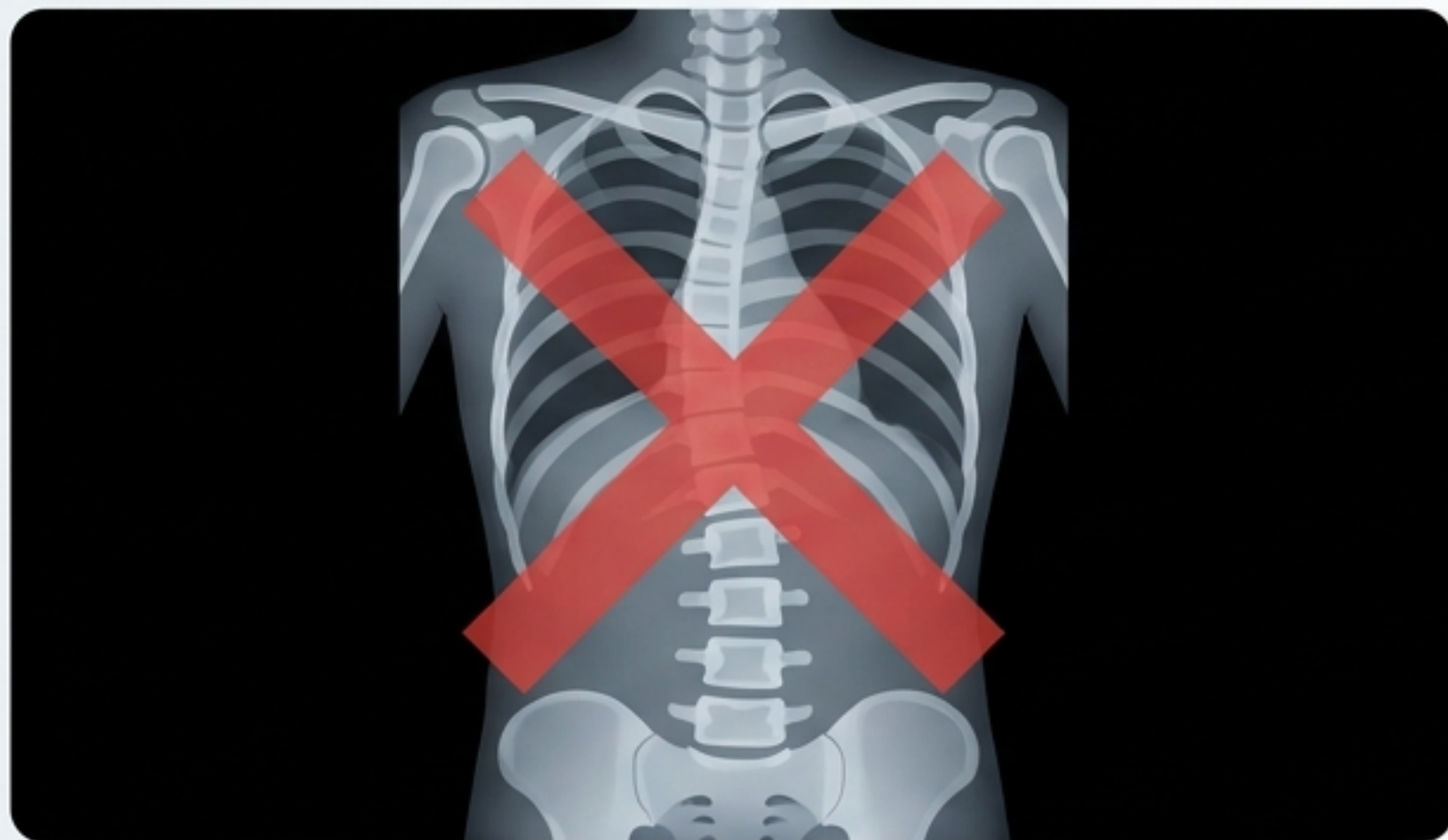
手術に頼らず、背骨のねじれを自ら解く実践的運動療法



正しい知識と「姿勢反射」を利用して、未来の背骨を創り直す。

側弯症は「横に曲がる」病気ではありません

誤解 (Myth)



レントゲンの見た目から、単に背骨が左右に曲がっていると思われがちです。無理に真っ直ぐに引っ張る整体などは効果が持続しません。

真実 (Reality)

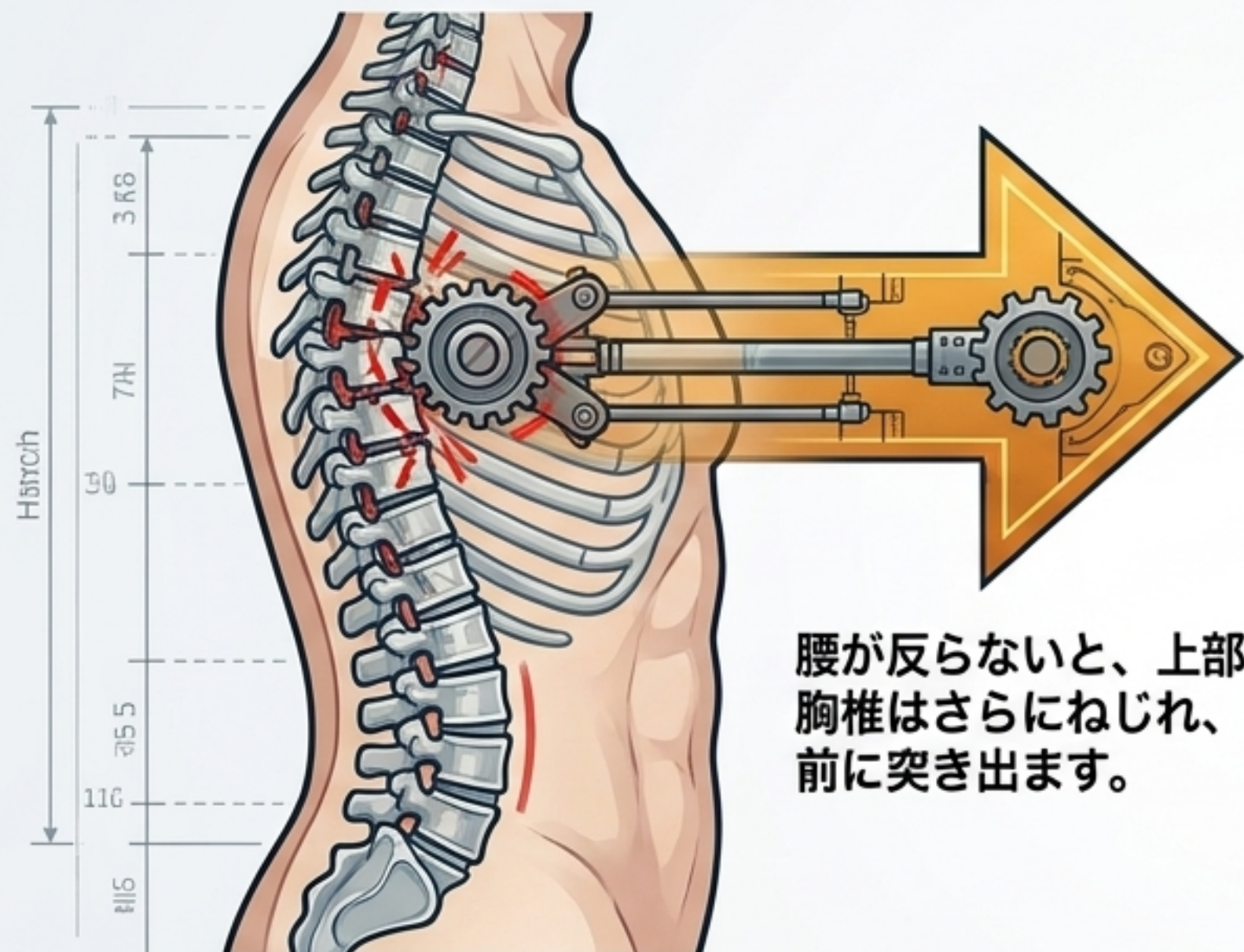


根本原因は、背骨が重力によって潰れ、螺旋状に「ねじれる」こと、そして本来あるべき「前後のカーブ」が失われること（平背）にあります。

解決策：3次元のねじれに対して、逆方向への3次元的な「解きほぐし」が必要です。

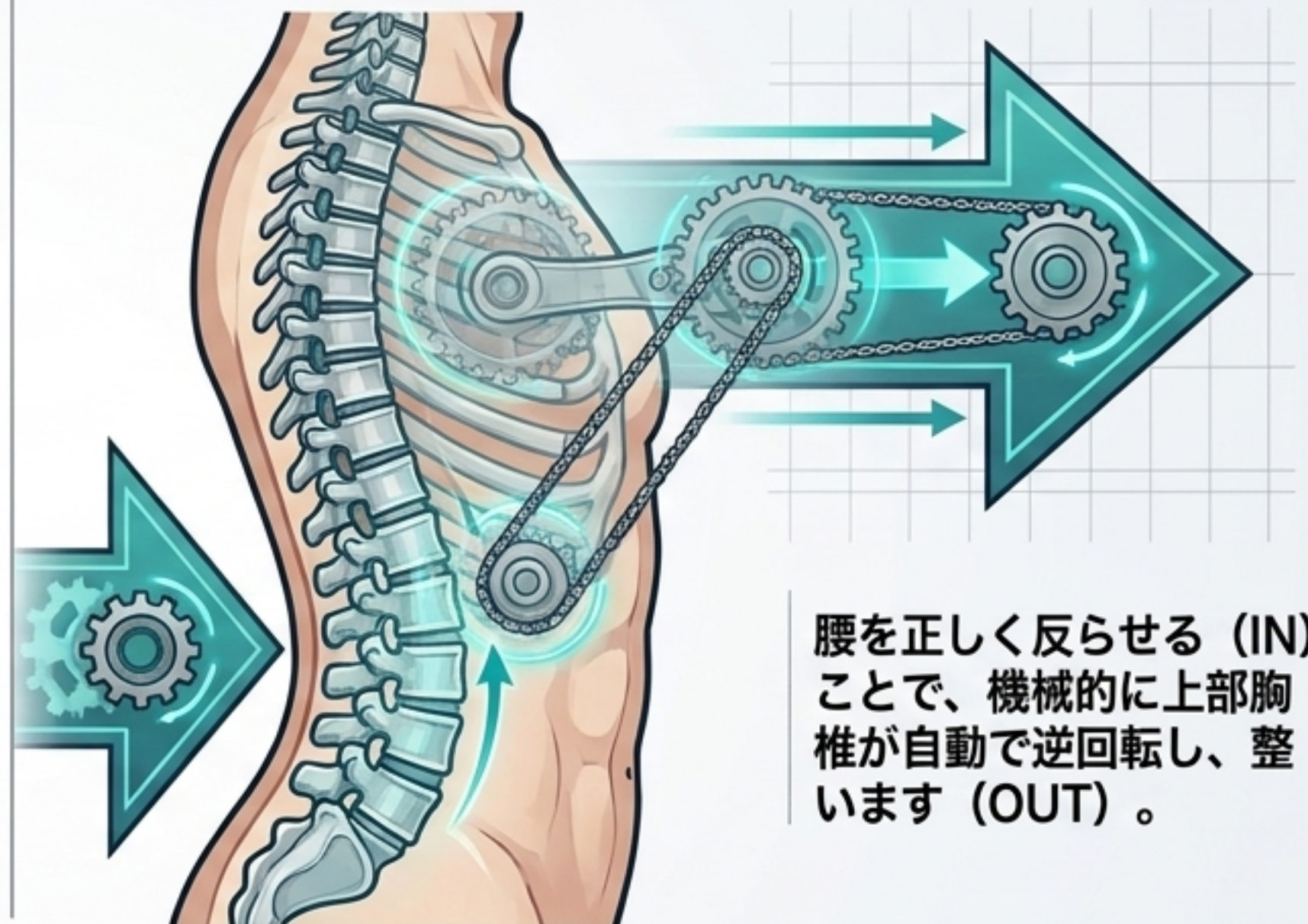
すべての基本：「腰の反り（フィジオロジック）」を取り戻す

警告：腰の反りが失われた状態



腰が反らないと、上部胸椎はさらにねじれ、前に突き出ます。

修正：正しい「S」字カーブ



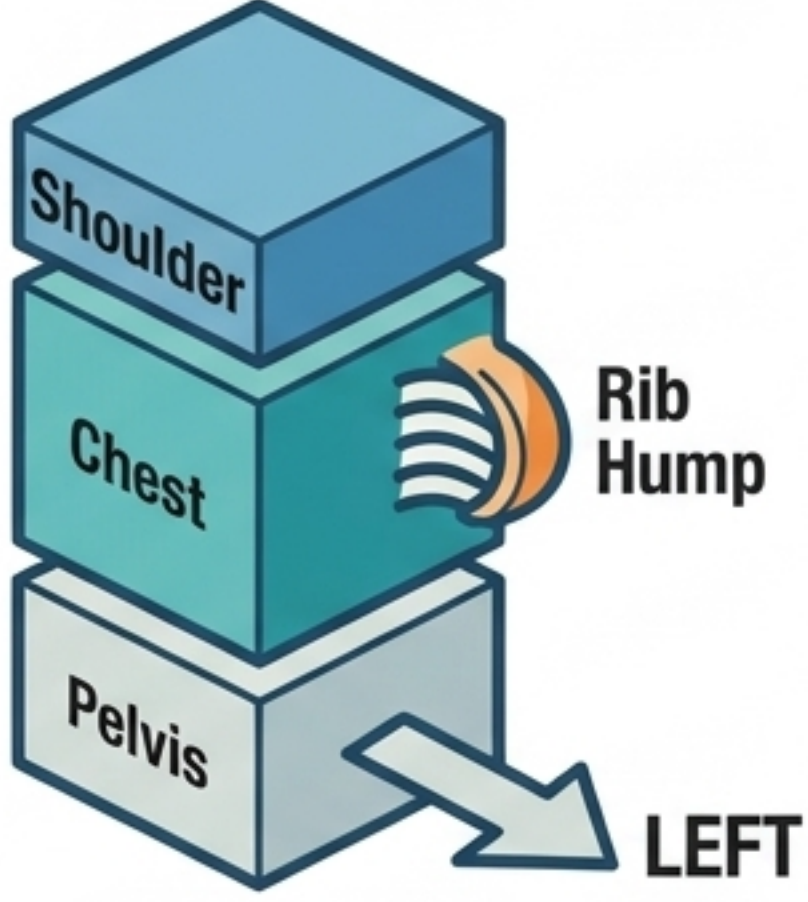
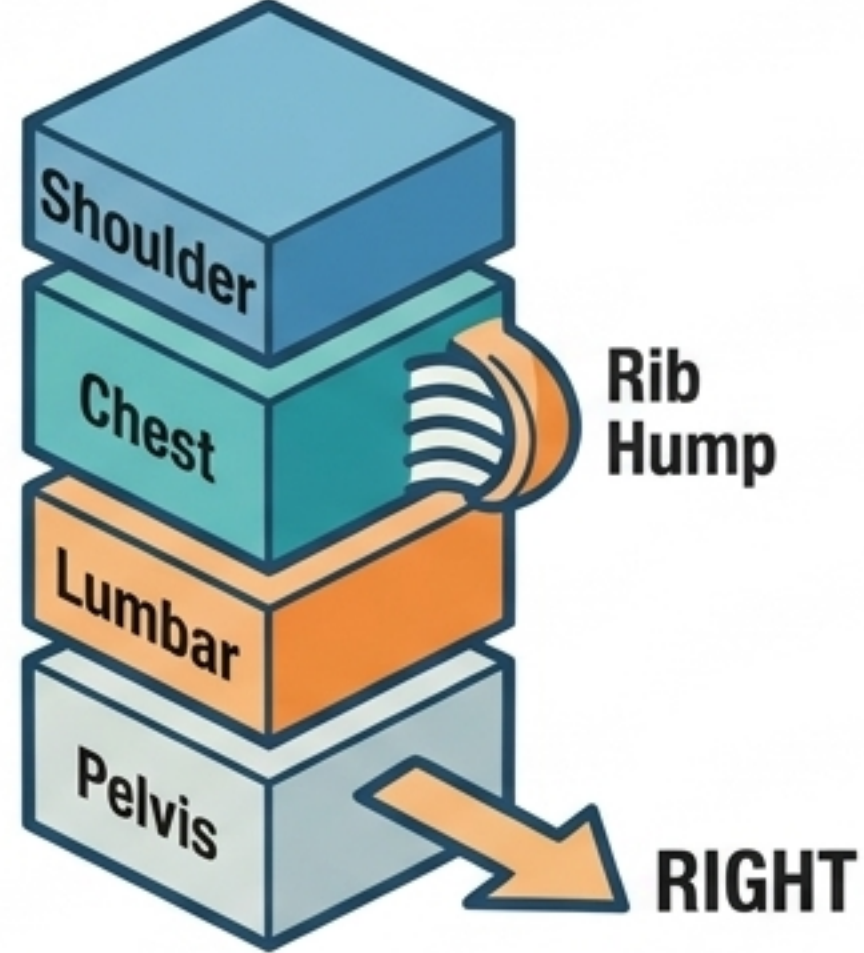
腰を正しく反らせる（IN）ことで、機械的に上部胸椎が自動で逆回転し、整います（OUT）。

絶対条件：全てのエクササイズにおいて最も重要なのが、腰椎（腰の骨）の自然な反り「前弯（ぜんわん）」を作ることです。

メカニズム：腰の反りが失われたまま体を動かすと、背骨のねじれはさらに悪化します。腰を正しく反らせることで、初めて上部の胸椎のねじれが自動的に逆回転を始めます。

ルール：どんな姿勢をとる時も、まずは「腰の反り」を最優先に確保してください。

自分のカーブパターン（設計図）を把握する

機能的3カーブ（Type A）	機能的4カーブ（Type B）
	
機能的3カーブの特徴：主に胸椎（背中）に大きなカーブがある。お尻の位置が、背中の出っ張り（肋骨隆起）とは「逆側」にずれている。	機能的4カーブの特徴：腰椎にも大きなカーブがある。お尻の位置が、背中の出っ張りと同じ側にずれている。

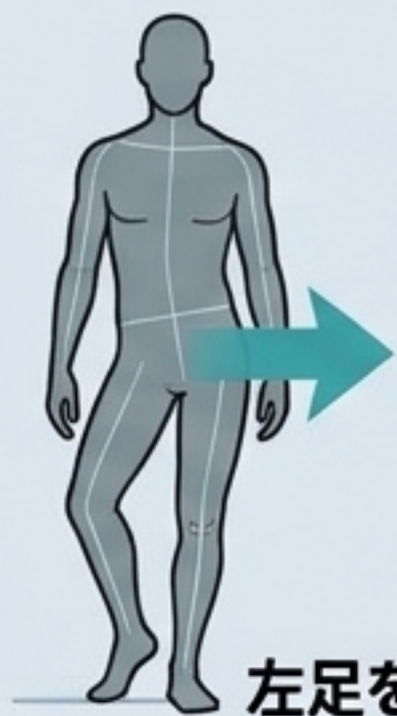


【重要ルール】：自分がどちらのパターンか迷った場合は、腰の悪化を防ぐために必ず「4カーブ向け」のエクササイズを選択してください。

進行を防ぐ「日常の姿勢」マニュアル

1日の大半を占める無意識の姿勢が、背骨を潰す原因です。カーブに合わせた姿勢を癖づけましょう。(※右背中に隆起がある場合の例)

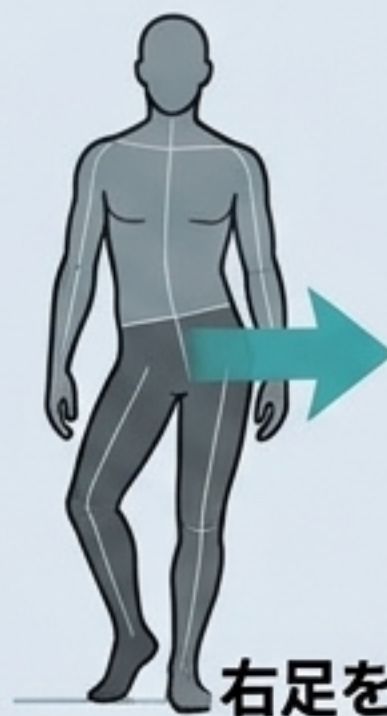
立ち方（機能的3カーブ）



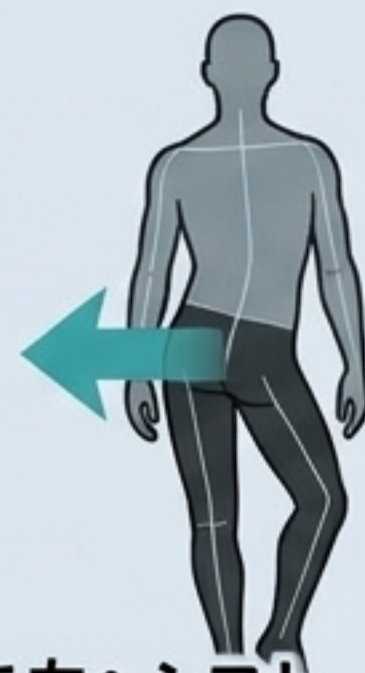
左足を曲げ、お尻を右へシフト



立ち方（機能的4カーブ）



右足を曲げ、お尻を左へシフト



立ち方：曲がろうとする力に逆らうように骨盤をシフト。座り方：常に「腰の反り」を維持しつつ足を組み、凹側へ体重を預ける。



左足を上にして組み、
左へ体重を預ける



右足を上にして組み、
左へ体重を預ける



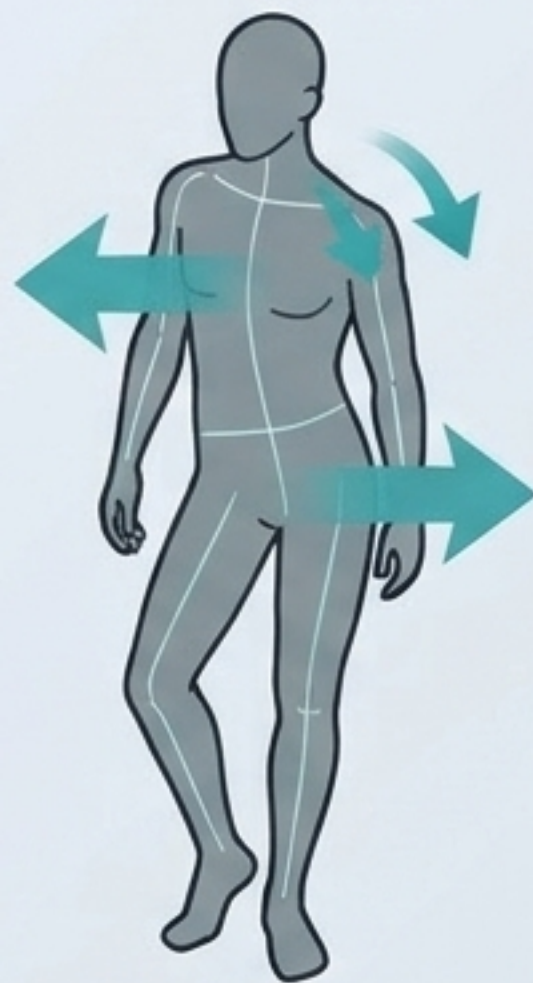
エクササイズの効果을最大化する「4つのステップ」



実践①：3D メイド・イージー（基本の立ち姿勢）

道具不要で最も取り組みやすい、すべての基本となるエクササイズです。

3カーブの方



左足を曲げ、お尻を右側にシフト。
右肩を少し引きながら、上半身を左へシフト。よう注意。

4カーブの方



右足を曲げ、お尻を左側にシフト。
その後は3カーブと同様に上半身を左へシフト。

共通の呼吸：息を吸い、全力で吐く力を使ってさらにシフトを深める。吐き切ったら3秒間筋肉を固める。

実践②：50回エクササイズ（肋骨隆起の改善）

背中の出っ張り（肋骨隆起）とねじれを強力に改善する椅子を使ったメソッド。



開始姿勢

椅子の背もたれを前にして座り、両腕を乗せ、
少し前傾して腰の反りを作る。
腕で背もたれを下へ押し、背骨を引き上げる。

3カーブの方



骨盤を出っ張り側（右）に傾け、
上半身は逆（左）へシフト。

4カーブの方



骨盤は傾けず中央をキープ。
息を吐くタイミングで「右膝を真上に持ち上げる」。
これにより相対的に右の骨盤が下がり、腰のカーブが矯正される。

実践③：マッスル・シリンダー（腰椎カーブの矯正）

腰のカーブに対して自動的に強力な矯正力が働くポジションです。

開始姿勢：出っ張り側（右）の足を台に乗せ、上半身を逆側（左）へ倒す。
左手は腰（4本指を後ろ）、右手は右肩を掴む。

3カーブの方



乗せた足の「つま先は正面」を向ける。

4カーブの方



乗せた足の「つま先は真横」に向ける。
さらに、足を後ろに蹴る（引く）ように力を入れながら
息を吐くことで、骨盤が後方に引かれ腰椎のカーブが伸びる。

実践④：ドアハンドル・エクササイズ

美しい背骨のラインを自力で作り出す、椅子を横向きに使うエクササイズ。

3カーブの方

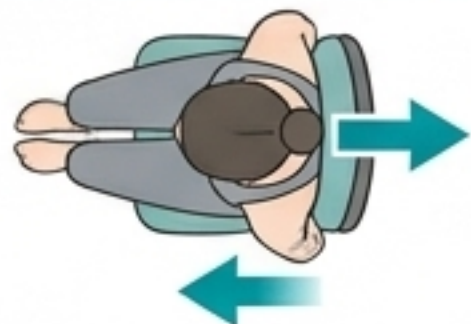


骨盤を右に傾け、背もたれに体を寄せる。

4カーブの方



右足（出っ張り側）を椅子から下ろし、後ろへ引く。
これにより腰のねじれが反時計回りにほどける。



安定化のコツ（共通）：

息を吐き切る際、背もたれに乗せている左腕を「後ろに引く」ように力を入れる。
背もたれが固定されているため、体が反発して矯正方向へシフトする。

実践⑤：フロッグ・アット・ザ・ポンド（床での安全な矯正）

特別な道具を必要とせず、自身の体重を利用して深く矯正する床エクササイズ。

3カーブの方



出っ張り側（右）へ足を崩す横座り。
左手（4本指が正面）を床につき、右手は右肩を触る。

4カーブの方



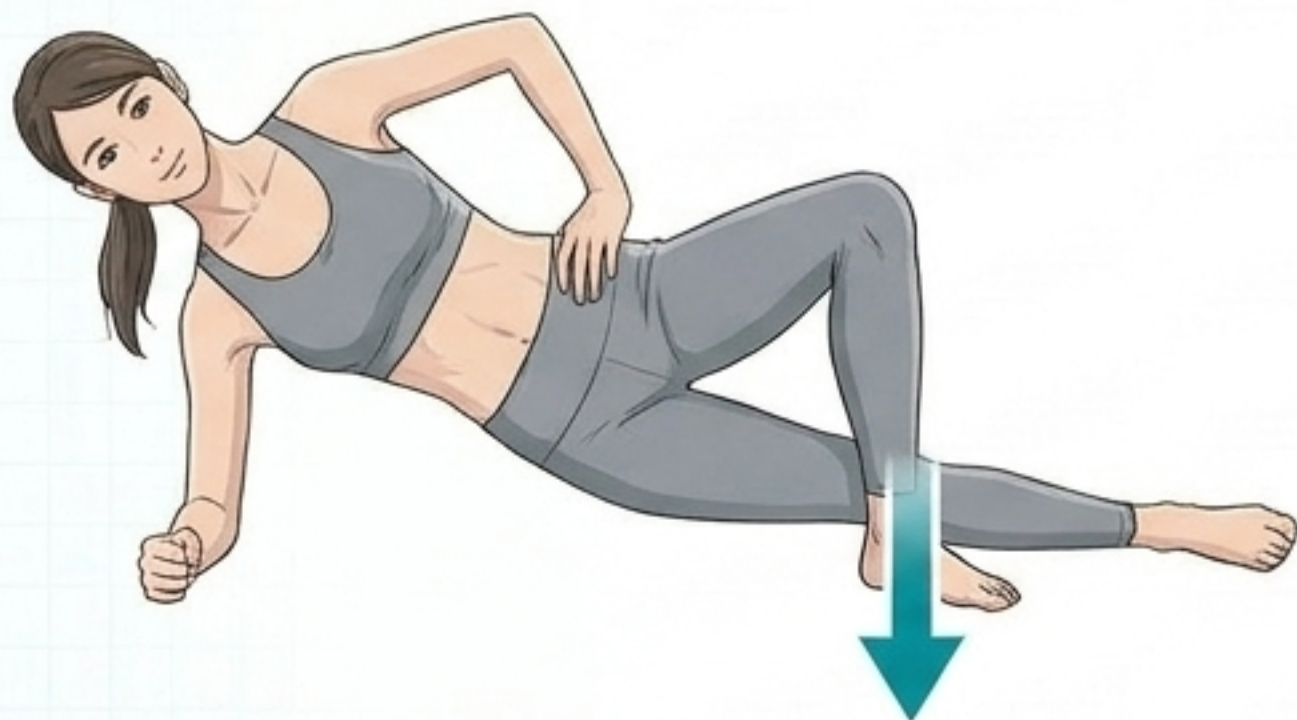
腰のカーブ悪化を防ぐため、必ず「正座」で行う。
腰の反りを強くキープしたまま、左手を床につく。

共通：ついた左手を床に強く押し付ける「床反力」を利用して体を持ち上げ、
息を吐きながら上半身を左へ深くシフトしていく。

実践⑥：レイジング・ザ・ペルビス（筋力強化・応用）

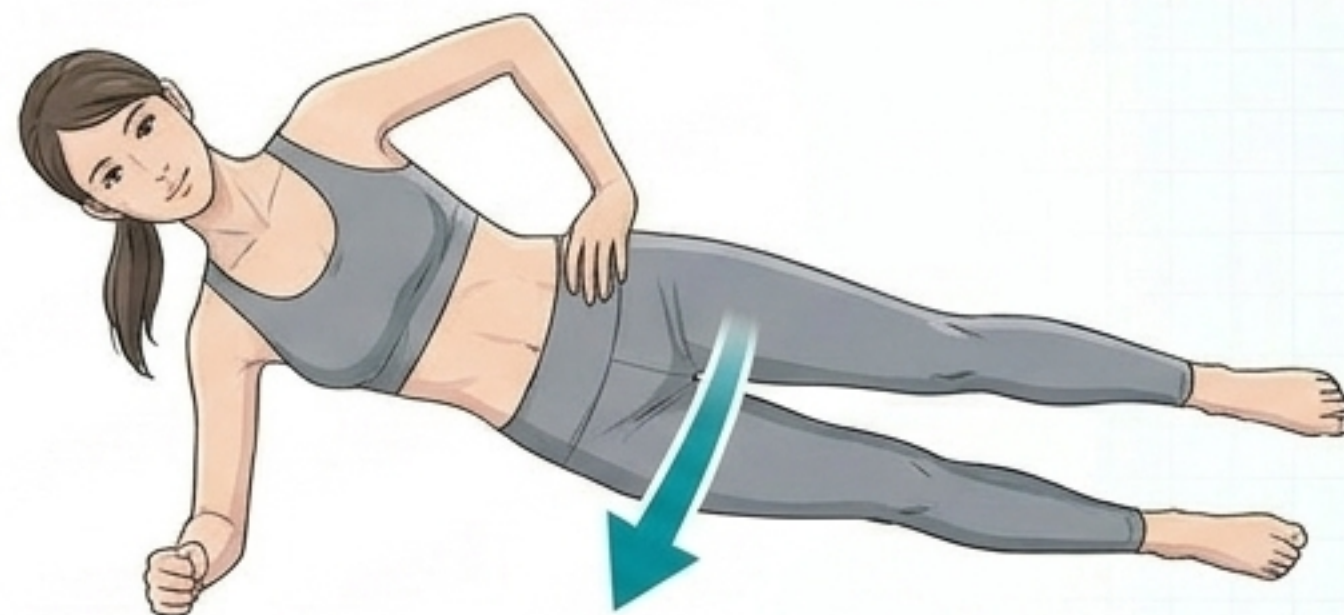
骨盤の位置異常や背骨のねじれを強制した状態を維持する「筋力」を養います。（※体力が必要なため、無理のない範囲で）

3カーブの方



上の足（右足）を前に出し、下の足で床を下へ押し付ける力で骨盤を持ち上げる。

4カーブの方



上の足（右足）を後ろに伸ばし、その足を「内側に押し付ける（内転）」力を使って骨盤を持ち上げる。これにより右骨盤が下がり、腰のカーブが開く。

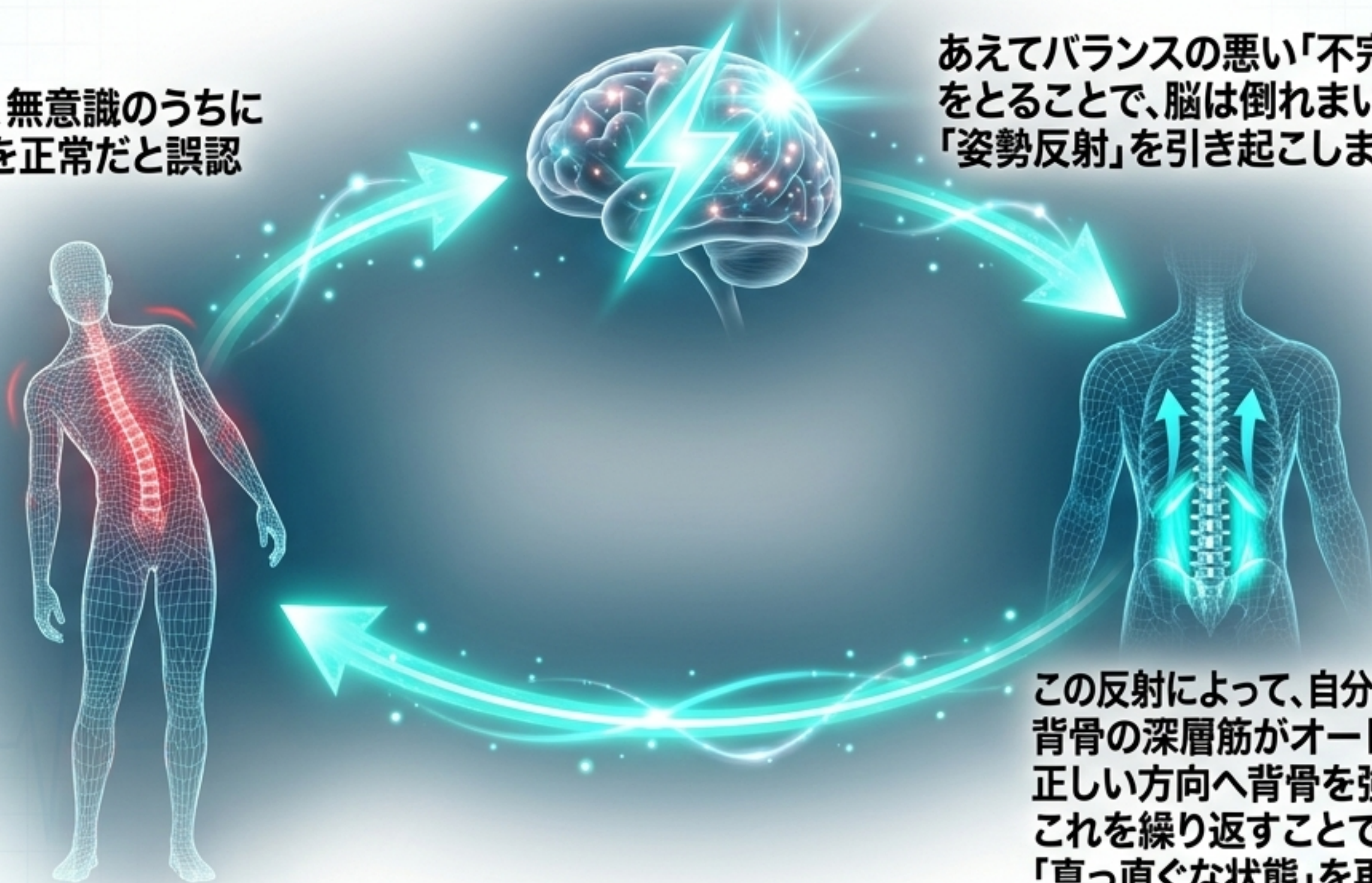
共通：持ち上げる際、ついている左肘を少し「お尻側（後方）」へ引く力を加えると、背中がより平らになります。

なぜ、これらのエクササイズで背骨が真っ直ぐになるのか？

秘密は「姿勢反射」の利用にあります。

側弯症の背骨は、無意識のうちに「ねじれた状態」を正常だと誤認しています。

あえてバランスの悪い「不完全なポジション」をとることで、脳は倒れまいとして自動的に「姿勢反射」を引き起こします。



この反射によって、自分では意識して動かせない背骨の深層筋がオートマチックに働き、正しい方向へ背骨を強制的に引き戻します。これを繰り返すことで、体は新しい「真っ直ぐな状態」を再学習するのです。

セルフケアを成功させる「3つの絶対ルール」

① 呼吸は「紙が落ちないくらい」全力で:



① 呼吸は「紙が落ちないくらい」全力で: 息を吐く力で筋肉は最大緊張します。壁に当てた紙が息の風圧で落ちないほどの強さで吐き切ってください。

② 迷ったら「腰の反り」を最優先:



② 迷ったら「腰の反り」を最優先: 体を倒すことにとらわれて背中が丸まっては逆効果です。形が崩れるくらいなら、倒す角度を浅くして「腰の反り」を維持してください。

③ カーブ判定に迷ったら「4カーブ」:



③ カーブ判定に迷ったら「4カーブ」: 自分のカーブパターンが完全に確信できない場合は、腰を悪化させるリスクのない「4カーブ」向けの手順を実践するか、公式LINE等で専門家に相談してください。

側弯症は、あなた自身の力でコントロールできます。



- 背骨の変形は、一夜にして起きたものではありません。日々の無意識の重力と姿勢の積み重ねです。
- だからこそ、毎日の「正しい力学に基づいた動作」と「姿勢反射を利用したエクササイズ」が、確実に未来の背骨を創り直します。
- 手術や装具だけでなく、自らの体を使う「保存療法」で、あなたの背骨の設計図を正しく書き換えましょう。