

# ストレッチング

## 《 目 次 》

ストレッチングのポイント	1
肩・腕のストレッチング	2
体側のストレッチング	3
ができない方	4
背中ストレッチング	5
胸のストレッチング	6
首のストレッチング	7
肩のストレッチング	8
腕のストレッチング	9
ができない方	10
太もも前面のストレッチング	11
ができない方	12
太もも後面のストレッチング	13
ができない方	14
太もも内側のストレッチング	15
お尻のストレッチング	16
腰（ひねり）のストレッチング	17
腰（真っ直ぐ）のストレッチング	18
ふくらはぎのリラクセス	19
伸びと脱力（リラクゼーション）	20
腹式呼吸	21



# ストレッチングのポイント



ここに注意して行いましょう！

- ・必ず**筋肉が温まっている状態**で行いましょう。冷えている状態でストレッチすると筋肉が壊れてしまいます。特に、運動前は軽いウォーキングなどの後で行いましょう。
- ・**呼吸は止めない**で行いましょう。息を吐きながら筋肉を伸ばして行って、吐き終わったらそのままゆっくりと呼吸を続けましょう。
- ・痛みを感じない程度で心地良く伸びている姿勢を**15秒から30秒ほど保ちましょう**。痛みを我慢して伸ばしたり、強い弾みを付けたりすると逆効果ですので、ジワ〜ッと心地よく伸ばしましょう。
- ・どこを伸ばしているのかわからずに、ただ姿勢を真似ていても効果は上がりません。写真では伸ばしている部位に○が付いていますのでそこを意識して行いましょう。



行うタイミングによって目的が少し異なります！

**運動前**・・・運動時の**様々な動作に身体が対応できるように**、準備運動として行います。

**運動後**・・・運動による**筋肉の疲労や緊張を和らげ**、**リラックス**するように整理運動として行います。

**お風呂上がり**・・・心身ともにリラックスし、筋肉もしっかりと温まっているので、ストレッチングに最適です。  
**1日の疲労を取り除き、柔軟性を高める**ことができます。

**いつでも**・・・上に伸びをしたり、首筋をのばしたりと日常生活の中にストレッチングを取り入れることで**緊張をほぐしてリラックス**することができます。



毎日何度行ってもOKです。やればやるだけ効果的です！全身のストレッチングが理想ですが、時間がない時などは特に疲れを感じる部分やよく動かした部分を中心に行いましょう！

# ① 肩・腕



リラックスできる姿勢で座りましょう。  
両脚を伸ばしても良いでしょう。



鼻から息を吸いながら  
手を組んで上にう~んと伸びましょう。

背中が反らないように真っ直ぐ上に  
伸びましょう。



口から息をふう~っと吐きながら  
一気に力を抜いて前かがみになりましょう。

## ② 体側

リラックスできる姿勢で座りましょう。  
両脚を伸ばしても良いでしょう。



片手を床につき、口から息をふう〜っと吐きながら  
もう片方の腕を反対側に向かって伸ばしましょう。

この時、伸ばしている側のお尻が浮かないように気を付けましょう。  
息を吐き終わったら、そのままゆっくりと呼吸を続けましょう。

体側がしっかり伸びるように、肘を曲げずにしっかりと伸ばしましょう。

左右両方行いましょう。

前ページの体側のストレッチは  
肩が痛くてなかなか上がらない・・・そんな時は



片手を床につき、口から息をふう〜っと吐きながら  
肩が痛くない高さでもう片方の腕を反対側に向かって伸ばしましょう。  
息を吐き終わったら、そのままゆっくりと呼吸を続けましょう。

肩甲骨のあたりがジワ〜ッと伸びるような意識でゆっくりと  
上体を捻りましょう。

左右両方行いましょう。

### ③ 背中



リラックスできる姿勢で座りましょう。  
両足を伸ばしても良いでしょう。



胸の前で手を組みます。  
そして、鼻から息を大きく吸いましょう。



口から息をふう〜っと吐きながら、  
おへそを覗き込むように背中を丸めましょう。  
この時、**お腹を引っ込めるとより一層背中が丸まります。**  
そのままゆっくりと呼吸を続けましょう。

## ④ 胸



リラックスできる姿勢で座りましょう。  
両脚を伸ばしても良いでしょう。



後ろ側で手のひらを上に向けて手を組みます。



鼻から息を大きく吸いながら  
腕を斜め下に引き、胸をしっかりと開きましょう。  
肩甲骨を真ん中に引き寄せる意識で行いましょう。

そのままゆっくりと呼吸を続けましょう。



## ⑤ 首(真横、斜め後側、後側)

首はとてもデリケートな部位なので、呼吸を心地よく続けながら特にゆっくりと行うことを心掛けましょう。

### 1 真横を伸ばす

首を真横にゆっくりと倒しましょう。  
左右両方行いましょう。



### 2 斜め後ろ側を伸ばす

倒す方の手を頭に添えて、  
斜め前にゆっくりと倒しましょう。  
左右両方行いましょう。



### 3 後ろ側を伸ばす

両手を組み、頭の後側に当てましょう。



首をゆっくりと正面に倒しましょう。

## ⑥ 肩



リラックスできる姿勢で座りましょう。  
両脚を伸ばしても良いでしょう。



片方の腕を胸の高さ位まで上げましょう。



引き上げた腕の肘のあたりを押さえて、  
口から息をふう〜っと吐きながら  
胸の方に引き寄せましょう。

息を吐き終わったら、そのままゆっくりと  
呼吸を続けましょう。

# ⑦ 腕

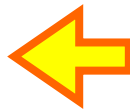
リラックスできる姿勢で座りましょう。  
両足を伸ばしても良いでしょう。



片方の腕を上伸ばしましょう。



もう片方の手で曲げた肘をつかみましょう。  
この時、前かがみにならないよう  
姿勢を真っ直ぐに保ちましょう。



口から息をふう〜っと吐きながら  
肘を内側に引きましょう。

息を吐き終わったら、そのままゆっくりと  
呼吸を続けましょう。

前ページの腕のストレッチは肩が痛くて、  
または、硬くてうまくできない・・・そんな時は

やさしい  
バージョン！

手首をつかみましょう。



痛くない範囲で  
手を内側に引いてみましょう。



もっとやさしい  
バージョン！

片方の腕を直角にして、  
もう片方の手で肘を支えましょう。



痛くない範囲で  
肘を後ろに向かって持ち上げましょう。



## ⑧ 太もも前面



両膝を伸ばして長座の姿勢になりましょう。



長座の姿勢から片方の脚の膝を曲げましょう。  
この時点で十分に伸びていると感じる場合は、  
この姿勢のままOKです！



ふう~っと息を吐きながら、  
上体を後ろに倒していきましょう。

心地よく伸びてるところで姿勢を止め、  
ゆっくりと呼吸を続けましょう。



余裕があれば上体を  
ゆっくりと床まで  
倒してみましょう。

前ページの太もも前面のストレッチは  
膝が痛くてできない・・・そんな時は

横向きに寝て、下側の腕を枕にして、  
脚はバランスを取るために軽く曲げておきましょう。



自分で足をつかんでも  
痛くない時

上側の手で上側の足を持ちましょう。  
痛みの出ない範囲で行いましょう。



自分で足をつかめない時

補助する人は、写真のように、片手で膝より下の位置を持ち、  
もう片手でお尻が動かないように固定し、痛くないかどうかを確認しながら  
ゆっくりと伸ばしてあげましょう。



## ⑨ 太もも後面



長座の姿勢から片方の脚を内側に軽く折り曲げます。  
そして、姿勢を正しましょう。



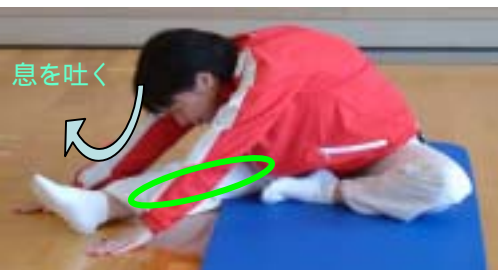
1



口から息をふう〜っと吐きながら、  
お腹を太ももに近づけるように上体を前に倒し、  
心地よく伸びている姿勢を保ちましょう。  
(背中が丸まらないように注意しましょう。)



2



膝が曲がらないで心地よく伸ばせるところ  
まで倒しましょう。(1~3の範囲。)



3



前ページの太もも後面のストレッチは  
椅子に座った状態でも行えます

椅子に浅く腰掛けて、片脚を少し外側に広げて、真っ直ぐに伸ばしましょう。  
伸ばした足のかかととは床につけて、つま先をなるべく上に向けてみましょう。



口から息をふう〜っと吐きながら、お腹を太ももに近づけるように上体を前に倒し、心地よく伸びている姿勢を保ちましょう。  
(背中が丸まらないように注意しましょう。)

息を吐き終わったら、そのままゆっくりと呼吸を続けましょう。





# ⑩ 太もも内側



両足の裏を合わせて、できるだけ自分の身体に足を引き寄せましょう。



口から息をふう〜っと吐きながら、上体を前に倒し、心地よく伸びている姿勢を保ちましょう。

息を吐き終わったら、そのままゆっくりと呼吸を続けましょう。



心地よく伸ばせるところまで上体を倒しましょう。(1~3の範囲)



# ⑪ お尻

前ページの太もも内側と同じように見えますが、足の位置が異なります。



両足の裏を合わせて、  
身体から離れた位置に置き、  
ひし形 を作ります。



1



息を吐く



口から息をふう〜っと吐きながら、  
上体を前に倒し、  
心地よく伸びている姿勢を保ちましょう。



2



息を吐く



息を吐き終わったら、そのままゆっくりと  
呼吸を続けましょう。



3



息を吐く



## ⑫ 腰 (ひねり)

仰向けに寝て両膝を立て、両腕は左右に広げて床に置きましょう。



口から息をふう〜っと吐きながら、  
両膝を一緒に片側にゆっくりと倒しましょう。  
顔は倒した側の反対側に向けましょう。

息を吐き終わったら、そのままゆっくりと呼吸を続けましょう。

左右両側行いましょう。



## ⑬ 腰（真っ直ぐ）

仰向けに寝て、両膝を折り曲げて上体の方に引き上げ、  
膝の裏側に手を入れましょう。  
この時、脚の力を抜いてリラックスしましょう。



口から息をふう〜っと吐きながら、  
手を使って、太ももをお腹に近づけましょう。  
息を吐き終わったら、そのままゆっくりと呼吸を続けましょう。

背中が反っていると伸びませんので、  
力を抜いて背中全体を床につけておきましょう。  
（お腹を床の方に沈める感じ。）



# ⑭ふくらはぎのリラックス

仰向けに寝て、両膝を折り曲げて上体の方に引き上げ、  
膝の裏側に手を入れましょう。

この時、脚の力を抜いてリラックスしましょう。



足を左右交互にパタパタと動かして、ふくらはぎをほぐしましょう。



# ⑮ 伸びと脱力 (リラクゼーション)

仰向けに寝て、腕は上方に置き、脚もゆったりと伸ばしておきます。

脱力



腕は上に、脚は下に向かって、心地良い程度にギュ〜ッと力を入れて全身を伸ばしましょう。

緊張



口から息をふう〜っと吐いて、一気に全身の力を抜きましょう。

脱力



これを3回くらい繰り返しましょう。  
緊張と脱力を繰り返すことで、筋肉がより一層リラックスしてきます。

## ①6 腹式呼吸

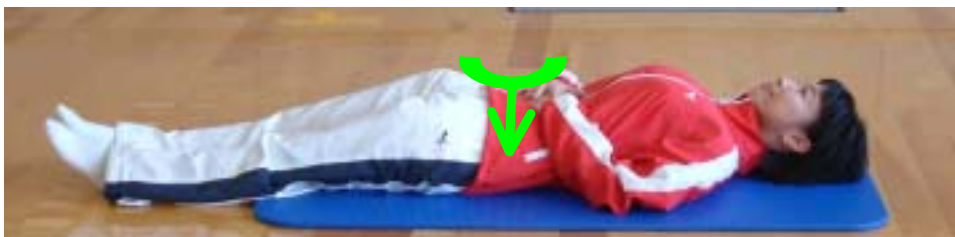
両手をおへそのあたりに置いて全身リラックスしましょう。  
(目を閉じた方がより一層リラックスできます。)



鼻から空気を吸って、お腹をできるだけ膨らませましょう。



口から空気を細く長く吐いて、お腹をぺちゃんこにへこませましょう。  
**完全に空気を吐ききってから、**また鼻から吸ってお腹を膨らませていきましょう。



この呼吸をしばらく(3~5分くらい)続けてみましょう。  
心身ともにとってもリラックスできますよ。