

ストレッチの種目

作詞日 2023 年 5 月

作成者 森脇 ゆう

【下半身のストレッチ】 股関節周りを柔らかくして腰痛を予防しよう

■ふくらはぎのストレッチ

○対象部位：腓腹筋・ヒラメ筋

○上手に伸ばすコツ

・・・片方ずつ伸ばします。伸ばす方の踵が浮かないように、反対側の足で固定し、踵と膝裏を遠ざけるイメージで行います。



■太もも裏側のストレッチ

○対象部位：ハムストリングス

○上手に伸ばすコツ

・・・片方ずつ伸ばします。伸ばす方の膝裏に反対側の足を入れて膝を曲げます。

背中が丸まらないように気をつけながら、おへそを前、または床に近づけるイメージで行います。



■お尻のストレッチ

○対象部位：臀筋群

○上手に伸ばすコツ

・・・片方ずつ伸ばします。伸ばす方の膝を外側に開き(写真では右側)、反対側の脚を使い、自分の胸に引き寄せるイメージで行います。引き寄せることができれば手の位置はどこでもかまいません。



■太もも前側のストレッチ

○対象部位：大腿四頭筋

○上手に伸ばすコツ

・・・片方ずつ伸ばします。硬い人は手のひらをついた体勢をとり、無理のない範囲で行います。腰への負担がかかる場合もあるので、柔軟性がある人でも肘立ち程度にとどめましょう。



【上半身のストレッチ】肩甲骨周りを柔らかくして肩こりを予防しよう

■胸のストレッチ

○対象部位：大胸筋

○上手に伸ばすコツ

・・・片方ずつ伸ばします。横向きになり、上になっている方の脚を曲げて身体を安定させましょう。リラックス(脱力)して腕の重さで伸ばすことを意識しましょう。腕の角度によって伸び感が異なるので、気持ちのいいポイントを見つけましょう。



■背中(肩甲骨周り)のストレッチ

○対象部位：菱形筋・僧帽筋

○上手に伸ばすコツ

・・・大きな風船を抱えているような体勢をとり、手と背中を遠ざけるイメージで行います。背中を丸めて、自分のおへそを覗き込むように行うといいでしょう。



■背中(脇～腰回り)のストレッチ

○対象部位：広背筋

○上手に伸ばすコツ

・・・片方ずつ伸ばします。伸ばす方の手を斜め前方に置き、固定してお尻を後方に引きます。更に体幹を捻ることで伸びる範囲が広がります。膝がペタンと畳んだ姿勢になってしまうと伸び感がなくなるので注意しましょう。



【おまけのストレッチ】★隙間時間を利用して肩首周りの筋肉をほぐそう

■肩～首のストレッチ

○対象部位：僧帽筋

○上手に伸ばすコツ

・・・片方ずつ伸ばします。頭と肩を遠ざけるイメージで行います。伸び具合の強度は首の角度を強めるのではなく、腕を下に下げるようにします。方向を変えることで伸びるポイントも変わります。



■首前側のストレッチ

○対象部位：胸鎖乳突筋

○上手に伸ばすコツ

・・・片方ずつ伸ばします。伸ばしたい方の鎖骨を両手で固定し、鎖骨と頭を遠ざけるイメージで行います。程よく伸び感を感じながら、さらに首(顔)を鎖骨側に回すことで、前側を伸ばすことができます。深呼吸をしながら行うとより効果を感じることができます。



ストレッチをもっと詳しく学びたい！施術メニューに取り入れたい！

☑セルフストレッチアドバイスマスター講座

セルフストレッチを実際に体感してセルフケアのアドバイスに役立てよう！

☑リラクゼーションストレッチ講座

30種類以上のストレッチを学び、あなたのサロンメニューに加えてみませんか？

☑眠れる身体を作るストレッチ講座

相乗効果メニューに最適！不眠にお悩みの方へのペアストレッチの方法を学びます。

楽しく勉強したい！

☑初心者向け動画

現場で役立つリラクゼーション基礎知識をご紹介します！

☑筋膜ラインのイラスト販売

筋膜の勉強の入口はこちらから！