

人間の体には多くの関節があります。関節の曲げ伸ばしによって運動を行います。曲げ伸ばしのできる範囲を『関節の可動域』といい、その範囲が狭くなると、座る・立つ・歩く…といった動作に支障をきたします。

狭くなる要因としては筋肉や腱の柔軟性の低下があげられます。ストレッチを行うことで、筋肉の動きがスムーズになったり、血液循環が良くなりリラックス効果が得られ、筋肉・腱の柔軟性が向上するほかに、筋肉や関節の障害を予防する効果があります。

## ストレッチを行う上での注意点

- 1 リラックスした状態から始めましょう
- 2 ゆっくり痛みの出ない範囲から行いましょう
- 3 各種目とも5～10秒を目安に3回ぐらい繰り返しましょう
- 4 自分の体力にあったものから行いましょう
- 5 反動をつけない(イチ！ニツ!!は伸ばしすぎのもと)
- 6 ゆっくり腹式呼吸でリラックス(呼吸を止めると血圧が上がります)
- 7 ストレッチをする筋肉を意識しながら行いましょう

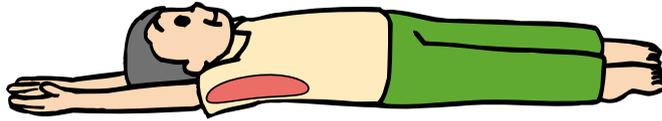


## あおむ ぜんしん ○仰向けで全身ストレッチ○

### 1-①

あおむ せううで の  
仰向けになり両腕を伸ばし『伸び』をします。

せううて からだ よこ もど ちから む  
両手を体の横に戻しながら力を抜きます。



## ぶ ぜんしん ○うつ伏せで全身ストレッチ○

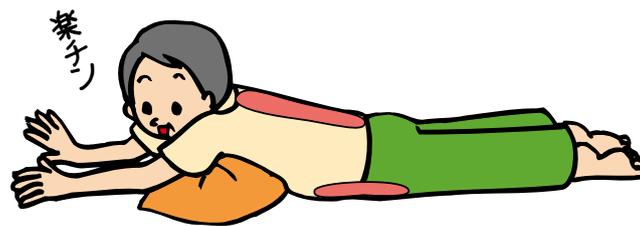
### 2-①

うつ伏せになり背中せなかの筋肉きんにくを伸ばします。

\* 普段、うつ伏せになる機会きかいが無い人ひとや背中が曲まがっている人、腰痛ようつう、骨粗鬆症こつそしょうじょうの人ひとは無理むりをしないで下さい。

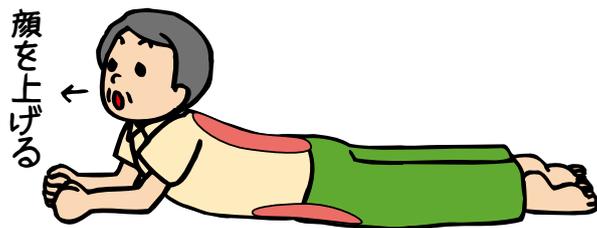


\* うつ伏せがきつい人ひとは、枕まくらを胸むねの下したにおきリラックスして行おこないましょう。



### 2-②

うつ伏せの状態じょうたいで両肘りょうひじをつき顔かおをあげ、背中せなかを反そらします。



## ○<sup>うち</sup>内もも(内転筋)<sup>ないてんきん</sup>のストレッチ○

### 3-①

仰向けになり両足を開きます。内ももに軽くつつぱる感じがしたらそのまま止めます。



### 3-②

床に座り、両足を広げます。内ももに軽くつつぱる感じがしたらそのまま止めます。後方に手を着けば腰への負担が軽減できます。



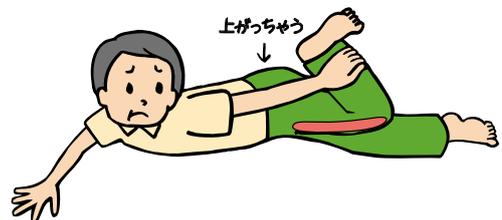
## ○<sup>ふと</sup>太もも(大腿四頭筋)<sup>だいたいしとうきん</sup>のストレッチ○

### 4-①

うつ伏せになり、膝を曲げ、踵をお尻に近付けます。手で足首を補助して下さい。太ももの前面に軽くつつぱる感じがしたらそのまま止めて下さい。左右行います。

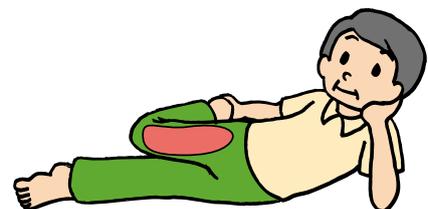


※図のようにお尻が上がらないよう注意しましょう。



### 4-②

横向きになっても出来ます。上側の足で行って下さい。左右行います。

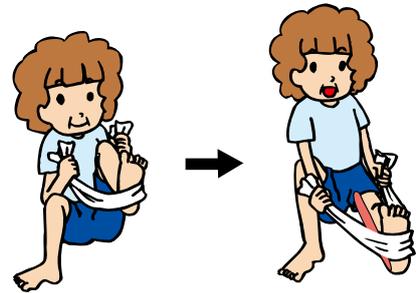


## ○<sup>ふと</sup>太ももの<sup>うらがわ</sup>裏側(ハムストリングス)のストレッチ○

### 5-①

床の上に座り、<sup>ず</sup>図のように足裏にタオルをかけ  
ゆっくり<sup>ひざ</sup>膝を伸ばしていきます。ふくらはぎと  
太ももの<sup>うし</sup>後ろに軽く<sup>かる</sup>つぱる<sup>かん</sup>感じがしたらその  
ま<sup>と</sup>ま止めます。左右行います。

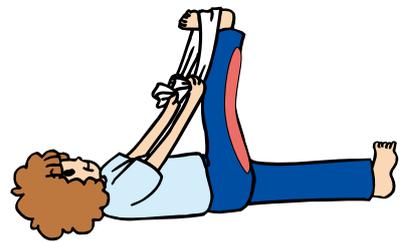
\*タオルを持つ<sup>い</sup>位置で<sup>ちようせい</sup>調整して下さい。



### 5-②

仰向けになり、足裏にタオルを<sup>か</sup>掛け<sup>ひざ</sup>膝が<sup>ま</sup>曲がら  
ないように<sup>りようて</sup>両手で<sup>ひ</sup>引っ張り<sup>きん</sup>筋肉を<sup>にく</sup>伸ばします。  
左右行います。

\*タオルを持つ<sup>い</sup>位置で<sup>ちようせい</sup>調整して下さい。



## ○<sup>こし</sup>腰まわり(腸腰筋)<sup>ちようようきん</sup>のストレッチ○

### 6-①

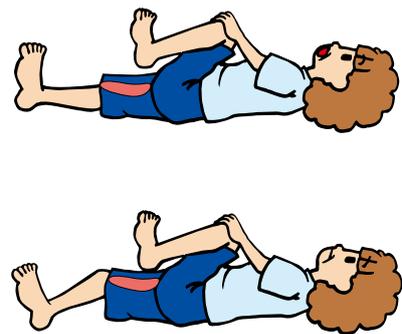
横向きに寝て、<sup>した</sup>下になる<sup>あし</sup>足の<sup>ひざ</sup>膝を<sup>かる</sup>軽く<sup>ま</sup>曲げます。  
上になる<sup>あし</sup>足を<sup>うし</sup>後ろに<sup>ひ</sup>引き、<sup>ふと</sup>太ももの<sup>あし</sup>足の<sup>つけ</sup>付け<sup>ね</sup>根  
が<sup>の</sup>伸びるように<sup>ひ</sup>します。(このとき<sup>ひ</sup>引いた<sup>あし</sup>足の下  
に<sup>まくら</sup>枕などを<sup>お</sup>置き、<sup>たか</sup>高さを<sup>ちようせい</sup>調整<sup>し</sup>ます。)左右行  
います。



### 6-②

仰向けになり<sup>かた</sup>片方の<sup>ひざ</sup>膝を<sup>むね</sup>胸に<sup>かか</sup>抱えこむように  
します。<sup>はんたい</sup>反対側の<sup>ひざ</sup>膝は<sup>ま</sup>真っ<sup>す</sup>直ぐに<sup>の</sup>伸ばして<sup>お</sup>おき  
ます。左右行います。

(※<sup>ず</sup>図のように<sup>ひざ</sup>膝が<sup>あ</sup>上がってしまう<sup>ひと</sup>人は<sup>ちようようきん</sup>腸腰筋が  
<sup>ちぢ</sup>縮んで<sup>ちようこう</sup>いる<sup>ち</sup>兆候<sup>は</sup>です。)



### 6-③

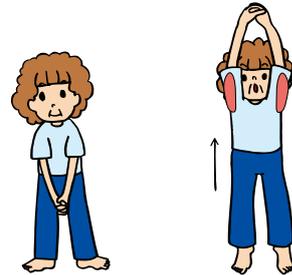
両手と片膝をついてしゃがみます。  
 膝をついているほうの足を後ろへ引き、足の付け根とアキレス腱が伸びるようにします。膝に座布団などを置いて調整します。左右行います。



## ○かた せ なか 肩・背中のストレッチ○

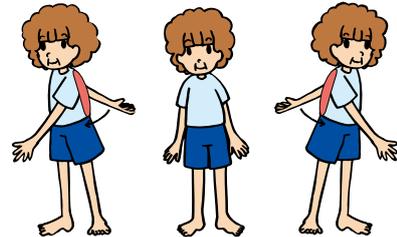
### 7-①

肩幅くらいに足を開いて立ちます。両手を組み背伸びをします。



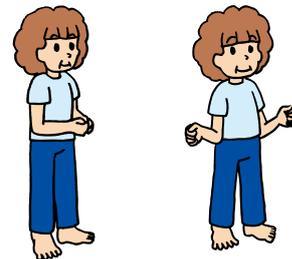
### 7-②

両手を軽く広げ、足は肩幅くらいに開いて立ちます。足の位置はそのまま上半身を左右交互に回します。



### 7-③

肘を90度曲げた位置から両手を外側に広げます。背中の肩甲骨が内側に動いていることを感じながら行います。



### 7-④

片方の手を上げます。もう片方の手は下げ、手のひらを体と反対の外側に向けます。そのまま胸を反らします。



## ○<sup>た</sup>立ってアキレス<sup>けん</sup>腱のストレッチ○

### 8-①

かた ほう あし いっ ぽ まえ だ ひざ かる まげ  
片方の足を一步前を出し膝を軽く曲げます。  
ひざ うえ りょう て あ かた ほう あし つ ね  
膝の上に両手を当て、もう片方の足の付け根  
とアキレス<sup>けん</sup>腱を伸ばします。軽くつっぱる感  
じがしたら止めます。さ ゆう おこな  
左右行います。



## ○<sup>あしくび</sup>足首のストレッチ○

### 9-①

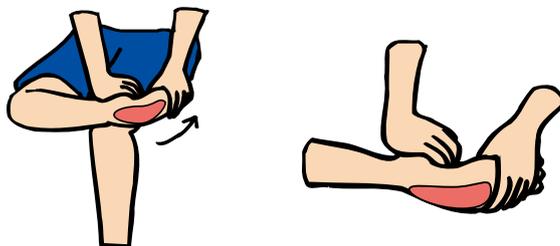
い す ごし か ゆが すわ おこな くだ  
椅子に腰掛けるか、床に座って行って下さい。

かかと お あしくび ぜん ご さ ゆう うご  
踵を押さえながら足首を前後左右に動かしリラックスさせます。さ ゆう おこな  
左右行います。



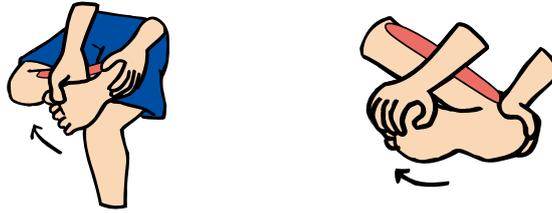
### 9-②

かた ほう て かかと お かた ほう て さき  
片方の手で踵を押さえ、もう片方の手でつま先をひっぱり、あしくび ぜん めん の  
足首の前面を伸ば  
します。さ ゆう おこな  
左右行います。



### 9-③

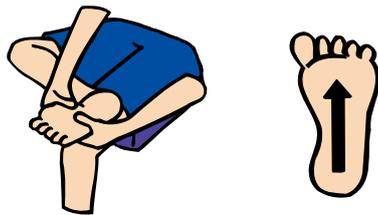
片方の手で踵を押さえ、もう片方の手でつま先を手前に引き、アキレス腱を伸ばします。左右行います。



## ○足裏(足底筋)のストレッチ○

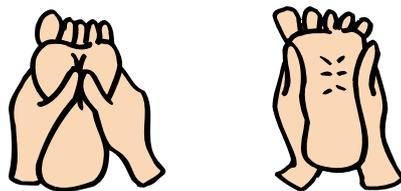
### 10-①

足裏が自分に見えるように足を組みます。両手の親指で土踏まずの部分、踵からつま先に向かって押していきます。左右行います。



### 10-②

足裏の指の付け根あたりを両親指で押しながら足を開いたり閉じたりします。左右行います。



### 10-③

足指の間を両指で広げます。左右行います。

