

5 ストレッチング

運動の前後には、必ずストレッチングをする習慣を身につけましょう。運動で使う部分、あるいは使った部分を意識してストレッチングします。

運動前のストレッチングの目的は、

- ① 心と身体の緊張をほぐして運動への準備をする。
- ② 筋肉の緊張をほぐしてケガを予防する。
- ③ 身体の柔らかさを高めて、関節を動かしやすくする。

運動後のストレッチングの目的は、

- ① 運動で疲労した筋肉、関節を休ませる。
- ② トレーニングで使った筋肉をゆっくりと伸ばすことでリラックスさせ、疲労を取り除き、身体が本来もっている良い状態に戻す。

などがあげられます。

運動の時だけに限らず、普段の生活の中にも取り入れることで、筋肉のこりや疲れを軽くすることができます。

ストレッチングの注意点

- 1) 無理をして伸ばさない。ケガをする可能性があります。
- 2) 息を止めない。
息を止めると、血圧が過度に上昇します。また筋肉も十分に伸びません。
ゆっくりと呼吸します。
- 3) 弾み・反動をつけない。
弾みや反動をつけると、筋肉や関節を痛める可能性があります。ゆっくりと伸ばします。
- 4) 痛みを感じる寸前の心地よい位置で静止する。
痛みを我慢して行うストレッチングは、大切な神経を無理やり伸ばして痛める可能性があります。「筋肉が伸びていて気持ち良いと感じる」位置で静止して、その姿勢を 10～20 秒程度保持します。運動後のストレッチングやリラクセーションは、それよりも長い時間（20～30 秒）をかけても良いでしょう。
- 5) 関節部が痛む時は行わない。
関節に痛みがある場合は、痛みを悪化させる原因となるため行わないようにしましょう。
- 6) 伸ばす筋肉を意識する。
身体のどこを伸ばしているかを意識しながら行います。

ストレッチングの例

ストレッチングの例について、効果がある部分と行い方を部位別に紹介します。

A：「身体の横」、B：「背中から肩」、C：「胸」、D：「肩」、E：「太ももの前」、F：「内もも」、G：「太ももの裏側」、H：「脚の付け根」、I：「お尻の周り」、J：「ふくらはぎ」のストレッチングを示しています。

A 身体の横

A-①：身体の横を伸ばす（立位）

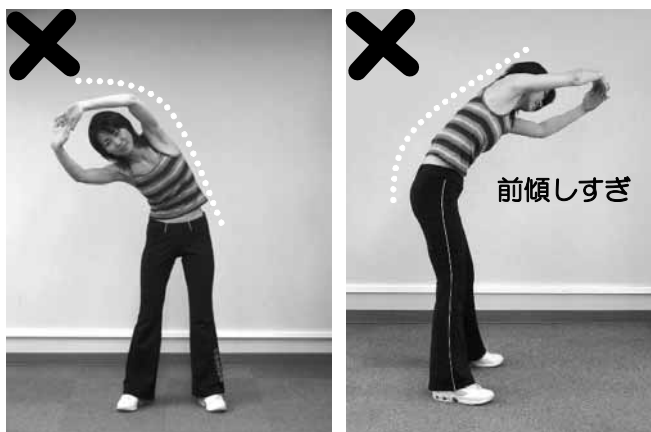
～行い方～

- 1 両手を組み、手のひらを天井に向け腕を真上に上げます。
- 2 上体を左横に倒し、身体の横を伸ばします。
- 3 反対側も同様に行います。



<注意点>

- ・ 身体が前傾しないように心がけます。



Aー②：身体の横を伸ばす（椅子での座位）

～行い方～

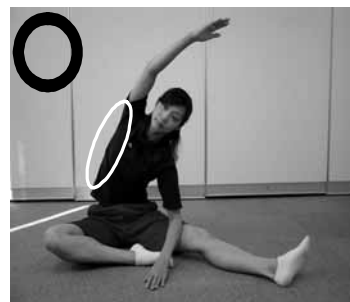
- 1 椅子にすわり、片手を上げます。
- 2 上体をゆっくり左横に倒し、身体の横を伸ばします。
- 3 反対側も同様に行います。



Aー③：身体の横を伸ばす（床での座位）

～行い方～

- 1 床に座り、無理のない範囲で両脚を開きます（脚が開かないときは、片方の脚を曲げて行います）。
- 2 右手を上へ伸ばし、左手は床に軽くつきます。
- 3 上体を左側に傾け、右の身体の横を伸ばします。
- 4 心地よい位置で静止します。
- 5 反対側も同様に行います。



<注意点>

- ・ 身体が前傾しすぎないように心がけます。

A-④：身体をひねる（椅子での座位）

～行い方～

- 1 両手で椅子の背を持つように身体を左側へひねります。
- 2 腰からわき腹にかけて伸ばします。
- 3 できる範囲で顔を後ろに向けます。
- 4 心地よい位置で静止します。
- 5 反対側も同様に行います。



<注意点>

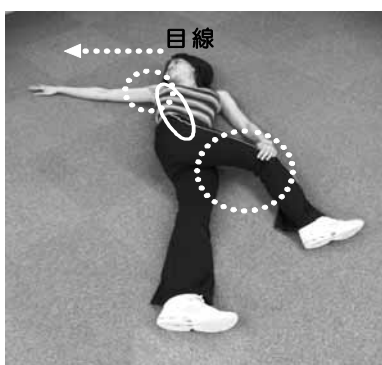
ストレッチ効果をあげたい場合

- ・ 両肩が極端に傾いたりしないように注意します。
- ・ 左膝を組み、右腕で左膝の外側を押して身体をひねると、よりストレッチ効果が上がります。

A-⑤：身体をひねる（床での仰臥位）

～行い方～

- 1 床に仰向けに寝て、右腕は横に広げます。
- 2 右膝を立て、左側に倒して、腰からわき腹を伸ばします。
- 3 この時、顔はできる範囲で右に向けます。
- 4 心地よい位置で静止します。
- 5 反対側も同様に行います。



<注意点>

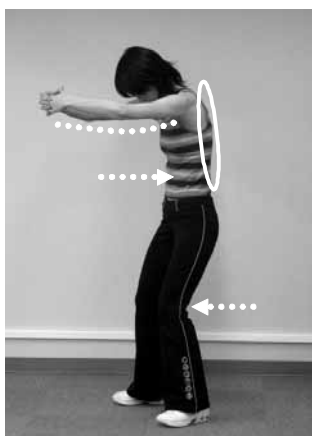
- ・ 両肩があまり床から離れないようにします。
- ・ 左手で右膝を床に向かって軽く押さえると、ストレッチ効果が上がります。

B 背中から肩

B-①：背中から肩を伸ばす（立位）

～行い方～

- 1 両手を胸の前で組み、腕を前に伸ばします。
- 2 お腹をへこませ、おへそを見るようにして背中の上の方を丸めます。
- 3 肩甲骨を外側に広げるように、背中を伸ばします。
- 4 心地よい位置で静止します。



<注意点>

- ・ 頭を少し前に倒すと首の後ろも一緒に伸びます。
- ・ 肩に力が入らないようにします。
- ・ 膝は軽く曲げます。

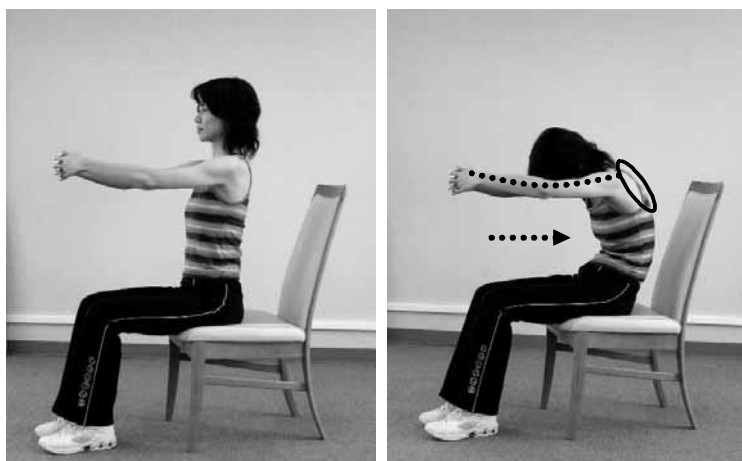


- ・ 身体が前傾しすぎたり、お尻が後ろに出ないようにします。

B-②：背中から肩を伸ばす（椅子での座位）

～行い方～

- 1 椅子に座って両手を胸の前で組み、腕を前に伸ばします。
- 2 お腹をへこませ、おへそを見るようにして背中の上の方を丸めます。
- 3 肩甲骨を外側に広げるように、背中を伸ばします。
- 4 心地よい位置で静止します。



<注意点>

- ・ 頭を少し前に倒すと首の後ろも一緒に伸びます。
- ・ 肩に力が入らないようにします。

B-③：背中から肩を伸ばす（床での座位）

～行い方～

- 1 床に座って膝を曲げます（あぐらをかいても良いです）。
- 2 両手を胸の前で組み、腕を前に伸ばします。
- 3 お腹をへこませ、おへそを見るようにして背中の上の方を丸めます。
- 4 肩甲骨を外側に広げるように、背中を伸ばします。
- 5 心地よい位置で静止します。



<注意点>

- ・ 頭を少し前に倒すと首の後ろも一緒に伸びます。
- ・ 肩に力が入らないようにします。

C 胸

C-①：胸を伸ばす（立位）

～行い方～

- 1 両手を身体の後で組み、胸を張ります。
- 2 心地よい位置で静止します。



後ろで手が組めない場合



<注意点>

- ・ 両腕を後ろに組めない時は、腰に手をあて、胸を張るところから始めます。

- ・ あごが上がり過ぎないように気をつけます。

Cー②：胸を伸ばす（椅子での座位）

～行い方～

- 1 椅子に座ります。
- 2 両手を身体の後で組み、胸を張ります。
- 3 心地よい位置で静止します。



Cー③：胸を伸ばす（床での座位）

～行い方～

- 1 床に座って膝を曲げます（あぐらをかいても良いです）。
- 2 両手を身体の後で組み、胸を張ります。
- 3 心地よい位置で静止します。



D 肩

D-①：肩を伸ばす（立位）

D-②：肩を伸ばす（椅子での座位）

D-③：肩を伸ばす（床での座位）

～行い方～

- 1 左腕を内側に曲げて、右手で胸に近づけます。
- 2 心地よい位置で静止します。
- 3 反対側も同様に行います。



<注意点>

- ・ ストレッチしている肩が上がらない様にしましょう。
- ・ 肘が曲がらないように気をつけましょう。



E 太ももの前

E-①：太ももの前を伸ばす（立位）

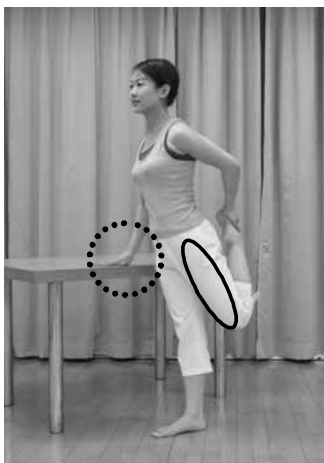
～行い方～

- 1 左脚を後ろに曲げて左手で足をつかみます。
- 2 かかとをお尻に引き寄せ、太ももの前を伸ばします。
- 3 心地よい位置で静止します。
- 4 反対側も同様に行います。



<注意点>

- ・ バランスがうまく取れないときは片手を壁や机について行います。
- ・ 脚が開き過ぎないように気をつけます。
- ・ ストレッチング効果をあげたい場合は、後方に太ももを引きます。



バランスが取れないときは
壁や机に片手をつきます

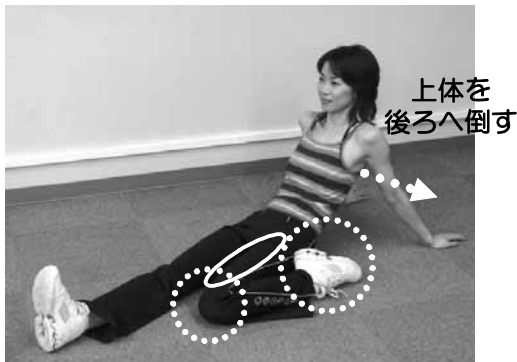


ストレッチング効果を上げたい場合

E-②：太ももの前を伸ばす（床での座位）

～行い方～

- 1 座った状態で、左足をお尻に近づけるようにして後ろに曲げ、右脚は伸ばします。
- 2 ゆっくりとできる範囲で、上体を後ろへ倒していきます。
- 3心地よい位置で静止します。
- 4 反対側も同様に行います。



<注意点>

- ・ 曲げた脚の膝が床から離れない程度に上体を倒します。
- ・ 曲げている足の足首は曲げず、伸ばした状態にします。
- ・ 膝関節痛（以前に痛めたものも含めて）等のある場合は、行わないようにします。



F 内もも

F-①：内ももを伸ばす（立位で補助用具（机・椅子）を使用）

～行い方～

- 1 机（椅子）の後に立ち、無理のない範囲で両脚を広く開きます。
- 2 右膝を曲げながら体重をゆっくりと右側へ移し、ももの内側を伸ばします。
- 3 心地よい位置で静止します。
- 4 反対側も同様に行います。



膝のストレッチ位置

<注意点>

- ・ 支えている脚の膝を曲げすぎると負担が大きくなります。



膝を曲げすぎる

F-②：内ももを伸ばす（床での座位）

～行い方～

- 1 床に座り、無理のない範囲で両脚を広く開きます。
- 2 上体をできる範囲で、ゆっくりと前へ傾けます。
- 3 心地よい位置で静止します。



<注意点>

- ・ 身体を前へ倒す時に、つま先も一緒に前に倒れないようにします。
- ・ 膝が曲がり過ぎないようにします。
- ・ 腰痛（以前に痛めたものも含めて）等のある場合は、行わないようにします。

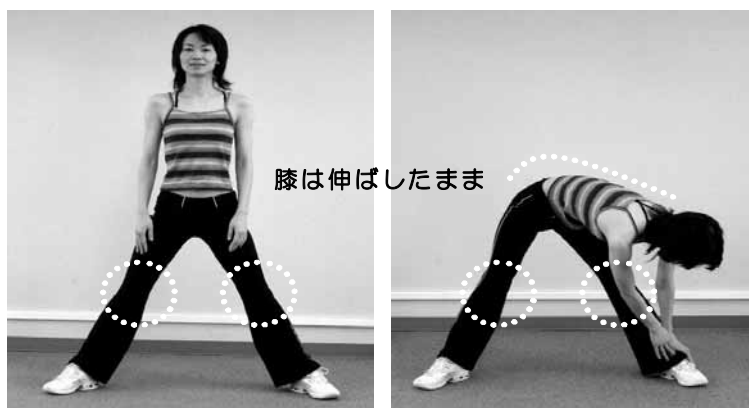


G 太ももの裏側

G-①：太ももの裏側を伸ばす（立位）

～行い方～

- 1 無理のない範囲で両脚を大きく広く開きます。
- 2 左の前にゆっくりと上体を倒して、太ももの裏側を伸ばします。
- 3 心地よい位置で静止します。
- 4 反対側も同様に行います。



<注意点>

- ・ 膝が曲がらないようにします。
- ・ 腰痛（以前に痛めたものも含めて）等のある場合は、行わないようにします。

G-②：太ももの裏側を伸ばす（椅子での座位）

～行い方～

- 1 椅子に浅く腰掛けます。
- 2 かかとを床につけ、左膝を伸ばします。
- 3 両手を右太もみに置き、ゆっくりと膝に向かってずらしながら、上体を倒していきます。
- 4 心地よい位置で静止します。
- 5 反対側も同様に行います。





ストレッチ効果を上げたい場合

<注意点>

- ・ 伸ばしている脚を押さえると、ストレッチ効果が高まります。

Gー③：太ももの裏側を伸ばす（床での座位）

～行い方～

- 1 床に座って左脚を曲げ、右脚を伸ばします。
- 2 上体を右足に向かってゆっくりと倒していきます。
- 3 心地よい位置で静止します。
- 4 余裕があれば、つま先をさわります。
- 5 反対側も同様に行います。



<注意点>

- ・ 伸ばしている脚の膝が曲がりすぎないようにします。



H 脚の付け根

H-①：脚の付け根を伸ばす（立位）

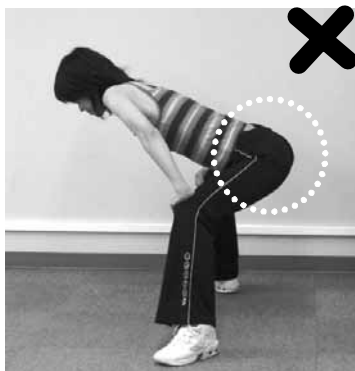
～行い方～

- 1 無理のない範囲で両脚を大きく広く開きます。
- 2 膝近くの内ももに手をあて、膝を曲げます。
- 3 右肩を内側に入れると同時に、右手で右ももを押して、脚の付け根を伸ばします。
- 4 心地よい位置で静止します。
- 5 反対側も同様に行います。



<注意点>

- ・ お尻があまり後ろに出ないように気をつけます。



I お尻の周り

I-①：お尻の周りを伸ばす（椅子での座位）

～行い方～

- 1 椅子に座り、左足首を右膝に乗せます。
- 2 上体をゆっくりと前に倒して、左のお尻の周りを伸ばします。
- 3 心地よい位置で静止します。
- 4 反対側も同様に行います。



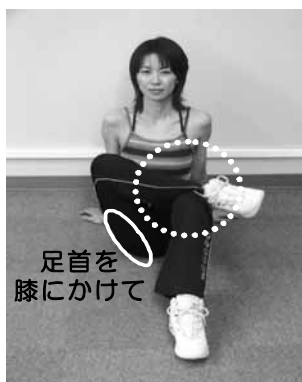
<注意点>

- ・ 前傾しすぎると、転倒の危険性があるので注意します。

I-②：お尻の周りを伸ばす（床での座位）

～行い方～

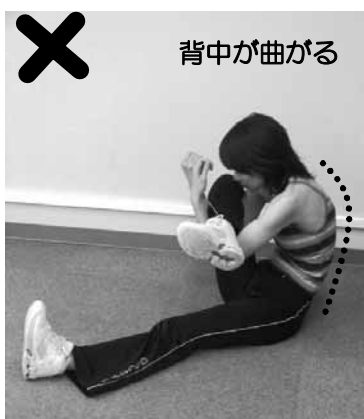
- 1 床に座り、両脚を前に伸ばします。
- 2 右膝を曲げ、左膝に右足首をかけて、右のお尻の周りを伸ばします。
- 3 余裕のある人は、両腕で左膝に乗せた右足を抱えるように胸に近づけ、お尻を伸ばします。
- 4 心地よい位置で静止します。
- 5 反対側も同様に行います。



硬めの人



余裕のある人



背中が曲がる

<注意点>

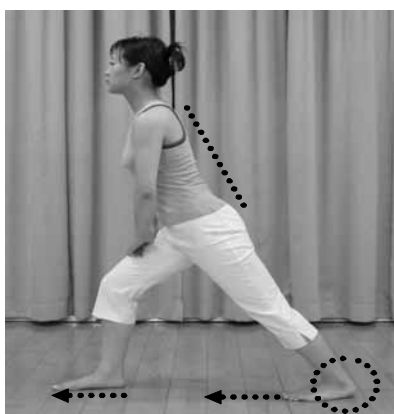
- ・ 背筋をまっすぐ伸ばし、身体が前に倒れないようにして脚を胸に近づけるようにします。
- ・ お尻が浮かないようにして行います。

J ふくらはぎ

J-①：ふくらはぎを伸ばす（立位）

～行い方～

- 1 右足を大きく前にふみ出し、かかとが浮かない様に身体を前方へ倒して左ふくらはぎを伸ばします。
- 2 反対側も同様に行います。



<注意点>

- ・ お尻が後ろに出ないようにします。
- ・ 後ろの足のつま先が外側を向かないように注意します。

