

～やわらかく、しなやかな体をつくる～  
ストレッチ 無料小冊子 PDF版

『腰に効くストレッチ』



“からだ”と“こころ”を解きほぐす整体院  
整体院 プルミエイル整健堂

この度は、「ストレッチ無料小冊子 PDF版」をご利用いただきありがとうございます。

このPDF版は、当院のホームページに掲載しております。「こんなときこのストレッチ」をPDF用に編集したものです。

プリントアウトして手元に置いていただき、ちょっとした参考書としてお使い頂ければ幸いです。

また、これ以外にも、首、肩に効くストレッチ、バランスボールなどの小冊子もございます。ご自由にダウンロードしていただいて構いません。

少しでもみなさまのお役に立てることを願っております。

※ お願い

この小冊子でご紹介するストレッチについて、必ずご無理のないよう安全に配慮して行ってください。実施においては、個人の責任のもと行うようにしてください。  
万が一、不利益が生じた場合、当方では責任を負いかねます。

プルミエール整健堂  
大久保 友杜矢

## ～ 腰に効くストレッチの紹介 ～

腰は体の中心部分です。たくさんの筋肉が取り巻き様々な働きによって腰が活動し維持されています。そのため、局部的なところだけでなく、腰とつながりのある筋肉をストレッチする必要があります。それぞれ、症状にあったストレッチをご紹介しますので、今、お悩みの症状に該当するストレッチをご覧頂き、少しずつ行ってみてください。

- ◆ 腰の横、お腹の横を伸ばす
- ◆ お尻と太ももの外側を伸ばす
- ◆ 腰周りのストレッチ(朝起きるのがつらい方に効果的)
- ◆ 腰周りのストレッチ(イスを利用するパターン)
  
- ◆ お尻の筋肉を伸ばす①(腰を後ろに反ると痛む人に効果的)
- ◆ お尻の筋肉を伸ばす②
- ◆ お尻の筋肉を伸ばす③
- ◆ お尻の筋肉を伸ばす④ (イスを利用するパターン)
- ◆ お尻～太ももの裏を伸ばす(腰を後ろに反ると痛む人に効果的)
  
- ◆ 太ももの裏を伸ばす①(前にかがむと痛む人に効果的)
- ◆ 太ももの裏を伸ばす②A(前にかがむと痛む人に効果的)
- ◆ 太ももの裏を伸ばす②B(ポイントを捉えたストレッチ)
- ◆ 太ももの裏を伸ばす③A(イスを利用するパターン)
- ◆ 太ももの裏を伸ばす③B(イスを利用するパターン)
  
- ◆ お腹(腸腰筋:ちょうようきん)～太ももの前を伸ばす①  
(腰を後ろに反ると痛む人に効果的)
- ◆ お腹(腸腰筋:ちょうようきん)～太ももの前を伸ばす②  
(イスを利用するパターン)
- ◆ 腰の横(側腹部)を伸ばす

## 『ストレッチ9つのポイント』 …… はじめる前にぜひお読みください。

### ① 30秒～40秒を目安に伸ばす

5～10秒程度の伸ばし方では、それほど効きません。筋肉は、伸ばし始めていくと途中で収縮しようとして、(筋肉が伸びすぎるのを防ぐ反応)そのため、必要な時間帯が30～40秒ぐらいが丁度よいと思います。

伸ばし始めは少しつつぱり感がありますが、しだいに慣れていきます。これを感じながら伸ばしてみてください。**ストレッチを初めて行う方は、無理をせず 20 秒前後のストレッチから始め、少しずつ時間を延長してみてください。**

### ② 反動をつけない

勢いをつけて、一気に伸ばすとケガのもと。ゆっくりじわ～とを意識しましょう。

### ③ 伸ばすときはゆっくり息を吐きながら。脱力がポイント

息を止めてしまうと身体に力が入り筋肉が伸びません。まず、伸ばすときはゆっくり息を吐いていきます。そして、ある程度吐き終わったら、伸ばしたままの状態ですら自然に呼吸をします。

ストレッチ講座の時は、「やる気のないような感じでダラ～んと身体力を抜いて行いましょう」とアドバイスします。脱力は重要ポイントです。

### ④ 伸ばしているところを意識する

筋肉のしくみのある程度理解されている方なら、そこをイメージし伸び具合を感じながらストレッチすると思います。

普通に、伸ばしているつつぱりを感じてきます。そこを意識しながら「のびてる～」とイメージしてください。

## ⑤ 正しいフォームを守る

背中が丸まったり、反りすぎたりフォームが崩れると、本来伸ばしたい筋肉が伸びなかったり効果が半減します。正しいフォームを守りましょう。

## ⑥ 左右交互に行く

ストレッチの基本は、左右交互に行くことです。  
ストレッチを熟練してくると、自分の身体の柔軟性がわかってきます。

例えば、左の太もも裏が右より少し固い。  
そんなときは、右側より左のほうを少し長めにストレッチしたり、回数を増やしたりします。

## ⑦ 痛みや違和感があるときはしない

**これは絶対に守っていただきたいことです。**ごくまれですが、ある程度の痛みや違和感を感じることは筋肉を伸ばすためには必要なことだと捉えている方がいます。  
これをやり続けてしまうと「**オーバーストレッチ**」と言って筋肉を痛めてしまいます。  
**“無理をしない！！ これは鉄則です。”**

## ⑧ お風呂上りに行うと効果的

お風呂上りや軽く身体を動かし、筋肉が温まった状態でストレッチすると伸びやすくなります。  
寒い時期には、身体が冷えていますので必ず体温を上げてから取り組んでください。

## ⑨ コツコツ続けること

**続けることが、柔軟性をアップする秘訣だと思います。**

できれば毎日こつこつと、または2、3日置きにストレッチすることを心がけてください。  
なかなか、やわらかくならないとあせったり、イライラすると余計に効果が現れません。必ず続けていくと、「あれ？床に手が届くぞ！」という感じで、いつのまにか伸びてきます。

## 腰の横、おなかの横を伸ばす



- ほとんどの方が、左右どちらかに上体が傾いています。一般的には、利き腕側のほうのお腹、腰の横の筋肉が縮んでいます。左右どちらかの伸びにくいほうの筋肉が縮んでいます。

- ・壁または柱を利用します。
- ・手を壁につけます。

・次に足の位置ですが、壁に近い側の足を斜め後ろへ、遠い側は前に持ってきます。写真のように交差します。

・もう一方の手で腰を壁に向かって押していきます。このとき足の位置は動かさないようにしましょう。

(ポイント)

・しっかり伸ばしていきたい場合は、壁についた手の位置を上の方にずらしていくと伸ばすことができます。

---

## お尻と太ももの外側を伸ばす



- お尻のストレッチは、腰痛ケアに欠かせません。ぜひ、どのタイプの方にもおすすめします。ここではご紹介していませんが、逆にお尻の筋肉がやわらかすぎる＝筋力が弱い人の場合、ストレッチではなく筋肉を引き締める必要があります。お尻の筋肉が弱い方の歩き方の特徴として、上下にお尻を揺らしながら歩いています。参考までに。

- ・座った状態から両足を90度(＝両ひざの角度が90度)に曲げて前後に開きます。(※片方は太ももの外側を床につけ、もう片方は太ももの内側を床につける状態。)
- ・上半身をゆっくりと前に倒していきます。

(ポイント)

- ・上半身を倒す角度で伸び具合が違ってきます。
- ・正面以外にも左右斜め前方に倒してみてください。ご自身で効くポイントを見つけながら行ってください。
- ・ひざを曲げるのがつらい、負担がかかる人は無理しないように。

## 腰周りのストレッチ（朝起きるのがつらい方に効果的）



● 朝起きるとき、腰がだるい人にはおすすめのストレッチです。このストレッチを続けられたことで、起きやすくなったという人の声をたくさんいただいています。

- ・仰向けに寝ます。
- ・ひざを垂直に立てて左右にゆっくり倒します。
- ・できるだけ肩は動かさないようにしましょう。
- ・右側の写真は片足だけ倒して行う方法です。参考にしてみてください。

（ポイント）

- ・ねじりを少し強くする時は、顔の向きをねじる側と逆に向けてみましょう。
- ・朝起きると腰がだるい人は起きる前にこれをゆっくり行くと起きやすくなります。

---

## 腰周りのストレッチ（イスを利用するパターン）



- ・椅子に腰を掛け、両脚が動かないように手で椅子のふちをつかみロックします。
- ・ゆっくり上体をひねります。このとき、もう方の腕で椅子の背もたれを持ちひねりをサポートすると**しっかり伸ばすことができます。**

（ポイント）

- ・背すじはまっすぐ、前に倒したり、後ろに反ったりしないようにしましょう。
- ・息を吐きながらゆっくりひねっていきましょう。

※ このストレッチは、デスクワーク中心の方におすすめです。作業の合間にこのストレッチをして、身体力を抜きリラックスしてください。

## お尻の筋肉を伸ばす①（腰を後ろに反ると痛む人に効果的）



- 仕事で常にハイヒールを履いている方、歩くとき、つま先に力をかけながら（重心が前にかかっている人）歩いている人は、腰が反りやすい（腰椎前腕）傾向にあります。そんな方に、このストレッチをおすすめします。

- ・写真のように両ひざを抱えます。
- ・ひざを胸に近づけてくるようにします。
- ・じわ〜とお尻が伸びる感じがします。

（ポイント）

- ・ひざが曲がりにくい、腰が曲げにくい方は、太ももの裏に手を当ててお腹に近づけるようにしてください。

---

## お尻の筋肉を伸ばす②



- ・片方の脚を地面に、もう片方は自分の身体（胸側）に密着させるように引き付けます。
- ・ひざ辺りを両手で抱え胸に引き付けるようにします。
- ・じんわりお尻が伸びてくるのが分かります。

---

## お尻の筋肉を伸ばす③



- ・お尻をしっかり伸ばしたい人向けのストレッチです。
- ・伸ばしたい側の脚を、ひざを曲げた状態で身体に寄せ、もう片方の脚で固定します。
- ・固定した脚のひざ辺りを両手で組み、ゆっくり手前に引いてきます。

（ポイント）

- ・両手で組んだ方のひざを自分の胸の方に近づけるようにしましょう。
- ・無理やり力いっぱい引くと無理な力が入ってしまい、ストレッチできません。



## お尻の筋肉を伸ばす④（イスを利用するパターン）



（← 正面から見たポーズ）



（← 真横から見たポーズ）

- ・お尻をしっかり伸ばしたい人向けのストレッチです。
- ・イスに座り、伸ばしたい側の脚を片方の太ももの前面に乗せます。
- ・次に、上体をゆっくり前に倒していきます。（お辞儀をするような感じで）

（ポイント）

- ・上体を倒す角度によってストレッチの効き具合が変わります。前に倒せば倒すほど伸びが強くなります。
- ・脚を組むことが難しい場合は、無理にされないようにしてください。

---

## お尻～太ももの裏を伸ばす（腰を後ろに反ると痛む人に効果的）



- ・片側の足だけ抱えます。もう片方はまっすぐ伸ばす。
- ・抱えたひざを胸に近づけるようにします。

（ポイント）

- ・お腹の中の筋肉（腸陽筋：ちょうようきん）が固い人は、まっすぐ伸ばしている方の足が曲がってきます。（床より浮いてきます。）

この場合、「お腹～太ももの前を伸ばす①または②」を行いましょう。

## 太ももの裏を伸ばす①（前にかがむと痛む人に効果的）



- ・仰向けに寝ます。
  - ・写真のように片方の手で反対側の足首を持ちます。
  - ・ゆっくりと足を手前に引きつけてきます。
  - ・伸びにくい方は、ふくらはぎの辺りを支えると少し楽です。
- 

## 太ももの裏を伸ばす②A（前にかがむと痛む人に効果的）



- ・伸ばす側の足をまっすぐにします。
- ・片方の足は内側に曲げます。
- ・そのまま上半身をゆっくり倒していきます。胸を太ももまたはひざへ近づけるような感じで行います。

（ポイント）

- ・背中が丸まらないように。
  - ・できるだけひざが曲がらないようにしましょう。
  - ・きつい場合は少しひざを曲げて自分のやりやすい感覚で行ってください。
-

## 太ももの裏を伸ばす②B

(ポイントを抑えたストレッチ) ・太ももの裏にある筋肉を個別にストレッチする方法です。

・脚の角度を変えることで、太ももの裏の外側、内側の筋肉を個別にストレッチすることができます。



・脚の角度を変えるとき、足先だけを外または内に向けるのではなく、**“脚全体を”** 外または内に向けましょう。

・伸ばしたい側の脚を伸ばし、反対の脚は内側に曲げます。



・そして、目線を足先前方へ向けて、手は足先に向って伸ばしていきます。

・上体を倒す角度によって、ストレッチの効き具合が変わります。

(ポイント)

・どちらかの角度で試してみて、「この角度が効くな！」というストレッチを念入りに行ってみてください。逆にそれほど効かない角度は、ある程度柔軟性があるといえますので、ほどよく伸ばす程度にしましょう。

・背中が丸まらないよう、背すじを伸ばして行いましょう。

---

## 太ももの裏を伸ばす③A (椅子を利用するパターン)



- ・伸ばす側の脚を椅子に乗せます。
- ・ひざの少し手前を両手で支持します。
- ・そのまま上半身をゆっくり前に倒していきます。

(ポイント)

・上半身の倒す角度によって伸びる感覚が違ってきます。ご自身で一番いいポイントを見つけながら行ってください。

・このストレッチでは、**ひざ関節に逆の動きをするような力がかかります。**

ひざの真上からぐっと力を加えて伸ばそうとすると、ひざの裏が痛くなりますので、両手で強く押し伸ばすようなことはしないようにしましょう。

## 太ももの裏を伸ばす③B (椅子を利用するパターン)



(↑ 反対の脚の内側が突っ張ってやりにくいという方は、このように、ひざを曲げて行くと上体が倒しやすくなります。)

・ 上記のストレッチ(太ももの裏を伸ばす③A)をすると、軸足が疲れる、ひざに違和感があるという方は、こちらのイスに座って行う形をおすすめします。

・ イスに座り、両脚を肩幅より少し広めに開きます。

(脚を広げる角度は、ご自身の柔軟レベルに合わせて調整してください。)

・ 伸ばす方向(足先よりやや前方)に目線を向けて、手を足先方向に伸ばします。

(ポイント)

・ 背中が丸まらないよう、背すじを伸ばして行いましょう。

・ 脚の内側の筋肉が硬い人は、上写真の方法ですと、伸ばしていない側の脚内側が突っ張り、上体が倒れにくく、きつと感じますので、下写真のように、ひざを曲げて脚内側の緊張を緩めて行くと、楽に行えます。

---

## お腹(腸腰筋: ちょうようきん) ~太ももの前を伸ばす①



● この筋肉は、お腹の奥(深層筋)にある筋肉です。

歩く頻度が減っている方は、この筋肉が使われず硬くなっていきますので、できれば歩く回数を増やし、この筋肉をストレッチしてください。ダイエットにおいても重要なところですので、この筋肉を使いケアすることは大切です。

・ 写真のように両脚を前後に広げます。

・ 腰を中心に真下に体重をかけていきます。

(ポイント)

・ 背中～腰はまっすぐにすること。

## お腹（腸腰筋：ちょうようきん）～太ももの前を伸ばす② （イスを利用するパターン）



- ・伸ばしたい方の脚をイスにかけます。
- ・そのまま腰を真下にぐ～っと落とします。
- ・太ももの前からお腹の前面あたりが伸びてくるのを感じてきます。

（ポイント）

- ・背中～腰はまっすぐに。
- ・片足だけの支持になりますので、何かにつかまりバランスを崩さないようにしてください。

---

## 腰の横（側腹部）を伸ばす



- ・開脚します。広がる範囲でかまいません。
- ・足先に向かって手を伸ばしていきます。このときに姿勢が前かがみになることがあります。お腹の横を伸ばすイメージで、弧を描くように手を伸ばしていきましょう。
- ・身体を前に倒したり、手の伸ばし方が変わるとストレッチされる筋肉が変わってきます。

## 「最後に」

いかがでしたか？

参考になるストレッチ、やってみたいストレッチなどありましたでしょうか？

ここにご紹介しているストレッチのほかに、もっといろんな種類、方法のストレッチがあります。ストレッチもほんと奥が深いものです。

ここでは、ほんの一部分のストレッチをご紹介します。

ぜひ1日1回のストレッチを目標に、できるものから始めてみてください。

必ず柔軟性はアップします。

あとは“続ける”こと！！ が大切です。がんばってください。

ここまでお読みいただきありがとうございます。

この小冊子についてのご感想などいただけると嬉しいです。

(ご感想はこちらから → メール [pm@seikend.com](mailto:pm@seikend.com))

プルミエール整健堂  
ボディメンタルセラピスト  
大久保 友杜矢

## 『その他 無料小冊子 PDF版のご案内』

### ◀ストレッチ関係▶

- 「ストレッチについて」→ <http://www.seikend.com/pdf/stretch.pdf>  
…こちらでは、各ストレッチの種類の説明やストレッチのやり方などをまとめたものです。まずはこちらからお読みいただくことをおすすめします。
- 「首に効くストレッチ」→ <http://www.seikend.com/pdf/neckstretch.pdf>
- 「肩に効くストレッチ」→ <http://www.seikend.com/pdf/shoulderstretch.pdf>
- 「腰に効くストレッチ」→ <http://www.seikend.com/pdf/bodystretch.pdf>
- 「ひざに効くストレッチ」→ <http://www.seikend.com/pdf/kneestretch.pdf>
- 「ストレッチ総集編」 → <http://www.seikend.com/pdf/stretch1.pdf>

### ◀バランスボール関係▶

- 「身体のゆがみを改善」→ <http://www.seikend.com/pdf/bowlbody.pdf>
- 「バランスボールを使ってストレッチ」→ <http://www.seikend.com/pdf/bowlstretch.pdf>
- 「バランスボールを使って筋トレ」→ <http://www.seikend.com/pdf/bowlup.pdf>
- 「バランス感覚を養う」→ <http://www.seikend.com/pdf/bowlbalance.pdf>

### ◀体と心のつながりを見る▶

- ◆ 「体と心のつながりセッションⅠ」 → <http://www.seikend.com/pdf/bherat1.pdf>  
(頭、目、鼻、口、あご、顔、唇)
- ◆ 「体と心のつながりセッションⅡ」 → <http://www.seikend.com/pdf/bherat2.pdf>  
(首、肩、肩甲骨、腕、ひじ、手首、手の親指、手の人差し指、手の中指、手の薬指、手の小指)
- ◆ 「体と心のつながりセッションⅢ」 → <http://www.seikend.com/pdf/bherat3.pdf>  
(背中、腰、お尻、脚、ひざ、ふくらはぎ、かかと、足の裏、足の指)

### ◀介護に興味のある方、介護の仕事に関わっている方向け▶

- 「介護のかなめは“腰”にある 腰と上手に付き合う方法」  
→ <http://www.seikend.com/pdf/care01.pdf>

- 
- ◆ 住所 広島市東区矢賀新町 4 丁目 4-20-302
  - ◆ “からだ”と“こころ”を解きほぐす整体院 プルミエール整健堂 大久保 友杜矢
  - ◆ 電話 082-285-1671 / メール [pm@seikend.com](mailto:pm@seikend.com)
  - ◆ ホームページ “整健堂”で検索できます。( <http://www.seikend.com> )