

～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

## 『首に効くストレッチ』



“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、肩、腰に効くストレッチ、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

## ～ 首に効くストレッチの紹介 ～

デスクワーク中心の方、仕事の場面でいつも前かがみの姿勢で作業をされる方、背中が丸くなりがちの方におすすめのストレッチを中心にご紹介しております。また、頭痛で悩む方の多くは、首まわりの筋肉が緊張している方が多くいらっしゃいます。ぜひ、下記のストレッチを行い、首の緊張感をほぐすよう心がけてみてください。

- ◆ 首の真横を伸ばす(イスを使って)
- ◆ 首の真横を伸ばす
- ◆ 首の横を伸ばす(さらに効かせるストレッチ)
- ◆ 首の前を伸ばす①
- ◆ 首の前を伸ばす②
- ◆ 首の斜め後ろを伸ばす
- ◆ 首の後ろを伸ばす

## 『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します。(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っ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、ある程度吐き終えたら、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

筋肉のしくみは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いいたと思います。

普通に、伸ばしているにつっ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 左右交互に行う

ストレッチの基本は、左右交互に行うことです。  
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。

## 首の真横を伸ばす(イスを使って)



●パソコンの画面を長時間見られている方や、読書の時、うつ伏せになって読んでいる方、猫背気味の方に  
おすすめのストレッチです。

- ・椅子に腰掛け、手を座面のふちに引っ掛けます。
- ・椅子に掛けた手はそのまま固定します。
- ・固定した手と逆の方向に首を軽く曲げます。

(ポイント)

- ・背筋はまっすぐ
- ・椅子に掛けた手(腕)が曲がったりしないように。何も動かさず固定するのみ。

※デスクワークなど長時間パソコンの画面を見ていたり、書き物をしている方は、小休憩をとってこのストレッチをしてみましょう。

**※首、肩こりからの頭痛がよくある方は、このストレッチを日頃から行うことをおすすめします。**

---

## 首の真横を伸ばす



- ・片手を反対側の頭の横に持って行きます。(頭の上から手を回します。)
- ・もう一方の手は腰の後ろ辺りに回します。
- ・頭を支えている手を引きながら首を伸ばしましょう。

(ポイント)

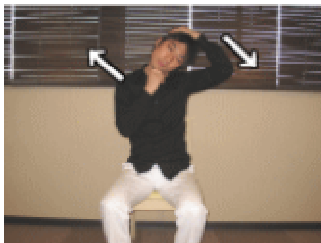
- ・腕を後ろに回すことで、効きが強くなります。
- (試しに手を後ろに回さずに行ってみてください。)

## 首の横を伸ばす

(さらに効かせるストレッチ)



- ・頭の側面(やや上側)に手を当てる。
- 次に、アゴに手を当てる。  
(親指と人差し指でつまむような感じ)
- ・頭側の手は、斜め下方向に下げて、アゴに当てた手は、斜め上方向に上げる。(交差する動き)



- (ポイント)
- ・上記2つのストレッチに比べて、局部的にストレッチをかけるので、かなり効いた感じを受けます。
  - ・無理に、ぐっと力をいれないよう、まずはゆっくりと行ってみてください。

---

## 首の前を伸ばす①



- パソコンの画面を長時間見られている方や、読書の時、うつ伏せになって読んでいる方、猫背気味の方におすすめのストレッチです。

- ・写真のようにお祈りのポーズ(?)のような感じで両手を鎖骨近くに当てます。
- ・両手を軽く下に引っ張りながら、あごを上を挙げていきます。(天井を見るような感じで)
- ・鎖骨の上付近からあごにかけて伸びる感じがします。

(ポイント)

- ・背筋はまっすぐ
- ・のどが苦しにならないよう初めはゆっくり行うこと

## 首の前を伸ばす②



- ・両親指をあごの下に当てます。
- ・そのまま親指であごを押し上げていきます。

(ポイント)

- ・背筋はまっすぐ
- ・力いっぱい押しすぎて背中を反らないようにしましょう。

---

## 首の斜め後ろを伸ばす



●首の後ろが全体的にだるい方、後頭部のあたりに痛み(頭痛のような感じ)のある方におすすめのストレッチです。

- ・片手を背中の方に回します。
- ・もう片方は頭の横に(側頭部)手を当てます。(頭の上から手を回します)
- ・頭を支えている手でゆっくり前に頭を倒していきます。

(ポイント)

- ・片方の手を背中に回すことで、首のストレッチが強化されます。
- 試しに手を前にするのと後ろにするのとどう違うかやってみてください。

※斜めのストレッチは比較的されていない方が多いように思います。  
この筋肉もしっかりストレッチしましょう。



## 首の後ろを伸ばす



●首の後ろが全体的にだるい方、後頭部のあたりに痛み(頭痛のような感じ)のある方におすすめのストレッチです。

- ・両手を頭の後ろで組みます。
- ・そのままゆっくり前に両手で倒していきます。
- ・のどが苦しくならない程度に調整してください。

(ポイント)

- ・背筋はまっすぐ
- ・力を入れすぎて背中が丸まらないようにしましょう。

---

## 「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、もっといろいろな種類、方法のストレッチがあります。ストレッチもほんとお奥が深いものです。

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。

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 プルミエイル整健堂 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> )