

～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

『肩に効くストレッチ』



“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、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

～ 肩に効くストレッチの紹介 ～

肩コリを解消するためには、肩のところだけをケアしてもすぐに元に戻ります。よい状態を作り、キープしていくためには、肩につながる周りの筋肉（特に肩甲骨周りの筋肉）のストレッチはとても重要です。日本人は肩がこりやすい体質にありますので、ぜひご紹介のストレッチを行い、習慣付けてください。

- ◆ 肩の付け根と胸部を伸ばす
- ◆ 腕(力こぶのところ)と胸部を伸ばす
- ◆ 肩甲骨まわりを伸ばす
- ◆ 胸の前(鎖骨下部分)を伸ばす
- ◆ 腕の外側～脇の下を伸ばす①
- ◆ 腕の外側～脇の下にかけて伸ばす②
- ◆ 肩の前側を伸ばす
- ◆ 肘から下、内側の腕を伸ばす。
- ◆ 肘から下、外側の腕を伸ばす。
- ◆ 胸の前(両面)を伸ばす
- ◆ 腕をまわす

『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、ある程度吐き終えたら、伸ばしたままの状態ですべて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。

肩の付け根と胸部を伸ばす



●長時間パソコン作業をされる方、前かがみの姿勢で作業をされる方、猫背気味の方におすすめのストレッチです。

- ・伸ばしたい側の腕を直角にします。
- ・直角の状態、前腕(ひじから手の部分)を、イスに置きます。
- ・上体を安定させるために、反対の手は床面に着けて支持します。
- ・背すじを伸ばした状態で、肩先を床面に向かって下げていきます。

(ポイント)

- ・イスに置いた前腕(ひじから手の部分)の位置は、肩先から水平に位置するようにしましょう。上すぎたり、下すぎると、肩が痛くなったり、ストレッチが効かない状態になります。
- ・背すじを伸ばすよう心がけてください。

腕(力こぶのところ)と胸部を伸ばす



●パソコン作業、書類の記入など腕を常に緊張させて仕事をされている方、逆に、物を運ぶ、持ち上げるなど、腕を使い続けている方におすすめのストレッチです。

- ・伸ばしたい側の手をイスに置きます。
(ここでは、イスを使っていますが、代用できるものがあればイス以外のものでも構いません。)
- ・イスに手を置くときに、“手の平が上に向く”ように当てます。
- ・そして、肩先を斜め前方に押し出します。

(ポイント)

- ・イスに手を置くとき、手の平を上に向けることで、筋肉の伸び具合が変わってきます。
試しに、手の平を下に向けた状態で伸ばしてみてください。その違いが分かると思います。
- ・背すじを伸ばすことを心がけてください。

肩甲骨まわりを伸ばす



●動きが少なく、同じ姿勢を続けながら細かな作業をしている方は、肩甲骨まわりがかなり緊張しています。
このストレッチをおすすめします。

・伸ばしたい側の腕を腰に当てます。

この時、親指の向きが“おなか側に向くように”手を当てて固定します。

・反対の手で、固定した腕のひじ部分に手を添えます。

・添えた手で、ひじを前方に引きます。

(ポイント)

・ここで伸ばす筋肉はとてもデリケートな筋肉です。

また、肩関節の構造から無理に手前に引きすぎると、肩が痛くなりますので、ゆっくりソフトに伸ばすようにしてください。

胸の前(鎖骨下部分)を伸ばす



●長時間パソコン作業をされる方、前かがみの姿勢で作業をされる方、猫背気味の方におすすめのストレッチです。

・壁または柱を利用します。

・伸ばしたい側の手を壁につけます。壁につけた手は動かさず固定します。

・足の歩幅を写真のように前後に開きます。(壁、または柱側に近い足を後ろにします。)

・上半身を外に向かって軽くひねります。

(ポイント)

・背筋はまっすぐ

・壁につけた手は動かさないように。

・カラダをひねるときはゆっくりとひねりましょう。

・力を入れて伸ばそうとすると、壁につけた腕の肘関節辺りが痛くなる場合があります。

くれぐれも無理のないようゆっくり行ってください。

腕の外側～脇の下を伸ばす①



●長時間パソコン作業をされる方、前かがみの姿勢で作業をされる方、猫背気味の方におすすめのストレッチです。

- ・両手を頭の後ろに回します。
- ・片方の手で、もう片方のひじを持ちます。
- ・ひじを支えた手で腕をゆっくりと引っ張りましょう。

(ポイント)

- ・腕の外側～脇の下辺りを伸ばしているときに、身体が倒れないようにしましょう。
 - ・**肩周辺の筋肉が固い人は、後ろに手が回らなかったり、肩の付け根に痛みが走る場合があります。その場合、このストレッチはおすすめしません。**
- 痛みのない、周りの筋肉を優先的にストレッチしましょう。

腕の外側～脇の下を伸ばす②(壁を使って)



- ・壁または柱を利用します。
- ・伸ばしたい腕を写真のように肘を曲げて壁にくっつけます。
- ・そのままカラダを壁に近づけるようにします。力で押し込もうとせず、身体を壁に預ける感じで行っててください。

(ポイント)

- ・壁につけた腕は壁(柱)と平行になるように。外側に向いたりしないようにしましょう。
- ・腕の外側～脇の下を伸ばす①のパターンよりさらに強く効かせるストレッチです。

肩の前側を伸ばす



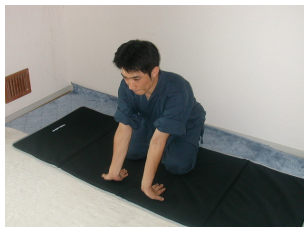
●動きが少なく、同じ姿勢を続けながら細かな作業をしている方は、肩甲骨まわりがかなり緊張しています。このストレッチをおすすめします。

- ・片方の腕を胸に近づけます。
- ・もう一方の腕を垂直にしてひじ辺りに当てます。(十字にする)
- ・そのまま胸側にゆっくり引きつけます。

(ポイント)

- ・背筋はまっすぐ
- ・胸に近づけている側の腕は力を抜く。
- ・肘に当てた腕を手前にしたり、手首に近づけることでストレッチの効き方が違ってきます。自分に合ったポジションを見つけてください。

肘から下、内側の腕を伸ばす。



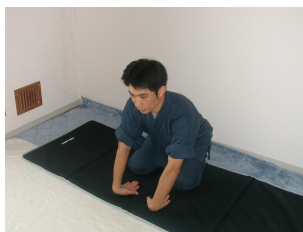
●ひじから下(前腕)のストレッチは、どのタイプの方にもおすすめするストレッチです。必ず腕は使いますので、日々のケアが必要です。

- ・ここでは、肘から下の腕の筋肉を伸ばします。
- 2つのパターンどちらかやりやすい方法で行ってください。
- ・①の写真で説明すると、腕を前方へまっすぐ伸ばし、手の平を外に向けます。
- ・反対の手で、人差し指～小指の4本を把持し、手前にゆっくり引いていきます。

(ポイント)

- ・強く引っ張ると、手首を傷める恐れがありますので、ゆっくり無理なく行って下さい。

肘から下、外側の腕を伸ばす。



- ・これは、「肘から下、内側の腕を伸ばす」ストレッチとやり方はほとんど同じものです。
- ・手首から下の外側の筋肉を伸ばします。
- ・まず、手の甲を床につけます。(指先は自分の方に向ける。)
- ・手の位置ですが、両肩より20～25 cm前にします。

(ポイント)

- ・ストレッチを効かせたい時は、手の甲を床に押し当てるような感じで、体重をかけていきます。決してムリに“力”をかけないようにしてください。
- ・また、場合によっては、手首の内側が痛くなったり、シビレを感じる場合があります。そのときは、すぐに中止してください。

胸の前(両面)を伸ばす



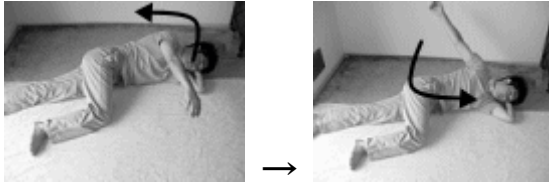
●長時間パソコン作業をされる方、前かがみの姿勢で作業をされる方、猫背気味の方におすすめのストレッチです。

- ・どちらかやりやすいほうで行ってください。
- ・**左写真の場合** … 両手を後ろ側で組みます。このとき手のひらは下側に向けます。胸を張ります。顔の向き、視線はやや斜め上に。あごを突き出すようにします。
- ・**右写真の場合** … 鎖骨の下に、両手を交差して当てます。そして、天井を見上げると同時に、両手を下方に下げます。少しストレッチを効かせたいときは、あごを突き出すようにしてください。

(ポイント)

- ・リラックスして行いましょう。
- ・このストレッチではしっかりこない方は、一番初めにご紹介した、片面ずつ行うエクササイズ「胸の前(鎖骨下部分)を伸ばす」をおすすめします。

腕をまわす



- ・肩を中心にぐるぐると回していきます。
- ・できるだけ腕、肩の力を抜いて、自然に腕を回されているイメージで行ってください。
- ・少し、肩に違和感がある方は、やや小さめの円を描くように回しましょう。特に問題なければ少しずつ大きく回していきましょう。
- ・時計回り、反時計回りで5～10回ずつ行いましょう。

(ポイント)

- ・腕、肩の力を抜く。
 - ・できるだけ大きく回しましょう。大きく回すことで、鎖骨、肩甲骨もいっしょに動きます。
- 肩こりのある方にはとても有効なエクササイズです。**

「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うれしいです。(ご感想はこちらから → メール pm@seikend.com)

プルミエール整健堂
ボディーマンタルセラピスト
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
 - ◆ ホームページ “整健堂”で検索できます。(<http://www.seikend.com>)