

ストレッチング&トレーニング

12月4日にPTA主催の研修会を担当させて頂きました。内容は体幹と肩周囲のストレッチングと簡単なトレーニングです。研修にご参加頂いた方から、ご要望を頂き実技内容をホームページに掲載することに致しました。肩、腰のコンディショニングにお役立て下さい。

ストレッチング編

・体幹



1 腹筋

両手を組んで上に伸ばしながら天井を見ます。



2 腹筋（外側）

両手でいすの背もたれの上を持ち上体をひねります。左右共に行ってください。



3 腰背部

背中を丸くして、ゆっくりと上体を前に倒します。図のように膝の上にクッションなどをおくとより伸ばすことができます。

・下半身



4 股関節（外側）

骨盤を正面に向けたまま脚を組み矢印の方向に太ももを押します。左右共に行ってください。



5 股関節（内側）

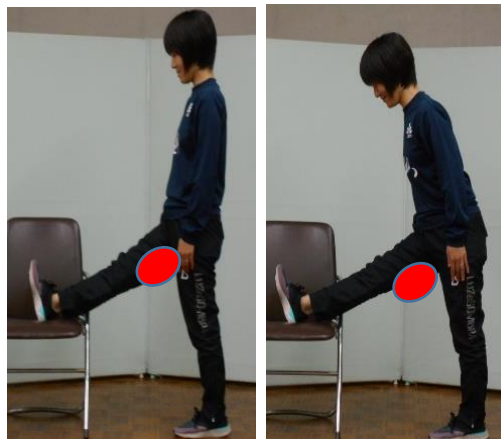
脚を大きく開き手を前に伸ばしながら骨盤をおこしたまま上体を前に倒します。





6 股関節（内側）

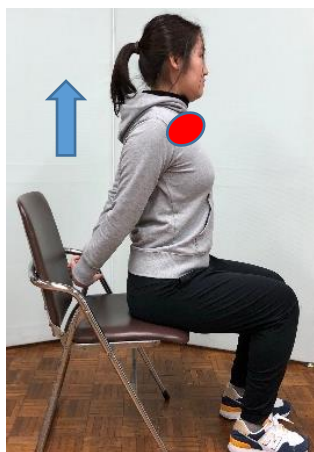
立ったまま、いすの上に足をのせます。その時に膝とつま先は正面に向けて下さい。左右共に行ってください。5と伸ばしている筋肉は同じです。



7 太もも（裏側）

立ったまま、いすの上に足をのせます。その時に膝とつま先は真上に向けて下さい。図のように背中をまっすぐしたまま上体を前に倒すと更に筋肉が伸ばされます。左右共に行ってください。

・肩、首周囲



8 胸部

背中を伸ばして、後ろで手を組みます。その状態でゆっくりと矢印の方向に両手を上げていきます。



9 背部

両手を胸の前で組み、首を曲げ背中を丸めながら手をゆっくりと前に伸ばします。両方の肩甲骨を外側に広げることを意識して行って下さい。



10 首（後ろ側）

背中を伸ばして、両手を頭の後ろで組みます。その状態で首をゆっくりと曲げます。



11 首（後ろ外側）

背中を伸ばして、片手を頭の後ろの外側に置きます。その状態で首をゆっくりと斜め前に曲げます。左右共に行ってください。



12 首（外側）

背中を伸ばして顔は正面を向き、片手を頭の外側に置きます。その状態で首をゆっくりと外側に曲げます。左右共に行ってください。



13 首（前側）

背中を伸ばして顔は正面を向きます。その状態で首をゆっくりと後ろに反ります。その際に上体はまっすぐしたまま、首だけを反ります。

ストレッチングのポイント

- ・反動をつけずにゆっくり筋肉を伸ばしましょう！
- ・リラックスして目的の筋肉を脱力し伸ばしましょう！
- ・1つの部位を20秒～30秒程度の持続的に伸ばしましょう！
- ・1、2部位でも毎日行ってください！
- ・呼吸を止めずにゆっくり行いましょう！
- ・体幹から始め、腕または脚の順に行いましょう！

トレーニング編

・体幹



横



正面

10回×2～3セット

13 腹筋（インナーマッスル）

- ① 背中を伸ばして顔は正面を向き骨盤を起こし、両手は骨盤の外側に置きます。
 - ② ①の状態ですぐと鼻から息を吸い口から吐き腹式呼吸をします。息を吐ききったところで2、3秒止ながら腹式呼吸を繰り返して下さい。
- ※1 吸う時はお腹をふくらませ、吐く時はお腹を引っ込めます。（おへそと腰が近づくイメージです。）
- ※2 吐いた時に骨盤に置いた手の指で筋肉が硬くなっているか確認をしながら行って下さい。

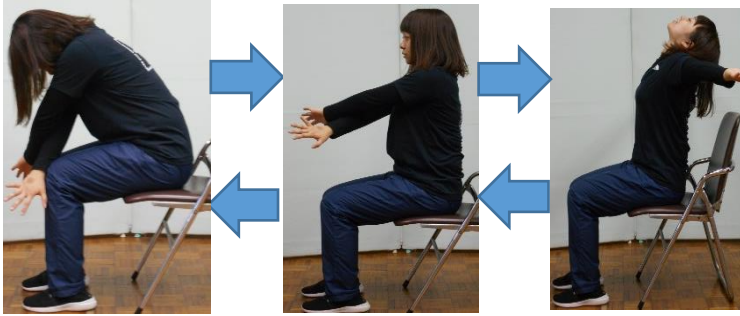


10回～20回×2～3セット（回数、セット数は体調、体力に応じて設定して下さい）

14 腹筋・背筋

- ① 両手は骨盤の外側に置き背中を丸め太ももを見ます。
 - ② ①の姿勢から背骨を伸ばし骨盤を前に傾けながらやや上を見ます。その時にあごは引き、上目づかいでやや上を見て下さい。
 - ③ この動を繰り返して行います。
- ※ 1～6まで数えながら往復することで無理なく行えます。

・体幹+肩周囲



10回～20回×2～3セット（回数、セット数は体調、体力に応じて設定して下さい）

15 腹筋・背筋・肩周囲

- ① 両腕を前で交差させ手のひらを内側に向け背中を丸め太ももを見ます。
- ② ①の姿勢から交差した腕を胸の高さまで上げながら大きく外に開き手のひらを上に向けます。同時に背骨を伸ばし骨盤を前に傾けながら上を見ます。この時は両方の肩甲骨が内側に寄っています。
- ③ この動を繰り返します。

※ 1～6まで数えながら往復することで無理なく行えます。

・肩周囲



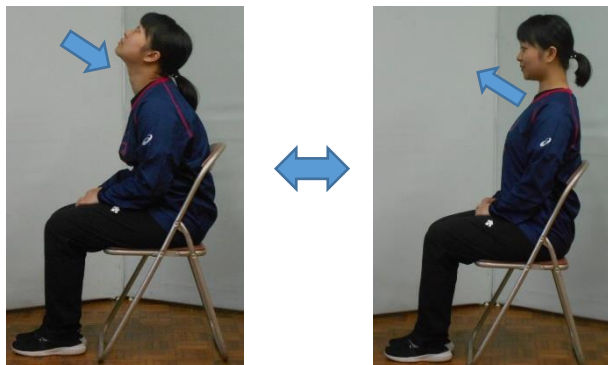
10回～20回×2～3セット（回数、セット数は体調、体力に応じて設定して下さい）

16 肩周囲

- ① 背筋を伸ばして両肘を直角に曲げ肘を顔の前で合わせます。
- ② ①の姿勢から上腕を床に平行にしたまま肘を外に開きます。この時は両方の肩甲骨が内側に寄っています。
- ③ この動を繰り返します。

※ 1～2まで数えながら往復することで無理なく行えると思います。

・首周囲



10回～20回×2～3セット（回数、セット数は
体調、体力に応じて設定して下さい）

17 首周囲

- ① あごを前に出して背中を丸めます。
 - ② あごを引き両方の肩甲骨を寄せて背筋を伸ばし上体をまっすぐにします。
 - ③ この動を繰り返します。
- ※ 1～2まで数えながら往復することで無理なく行えると思います。

トレーニングのポイント

- ・正しいフォームで行いましょう！
- ・反動をつけずゆっくり行いましょう！
- ・使っている筋肉を意識しましょう！
- ・呼吸を止めずに行いましょう！
- ・無理をせずにご自分の体調に合わせて行ないましょう！
（無理でなければ週2～3回程度行って下さい。）

※ストレッチングやトレーニングを実施の際には以下の事項にご注意下さい。

- ①整形外科疾患の急性期の方は禁忌事項となっています。
- ②ストレッチングやトレーニングを実施により違和感や痛み、痺れなどがみられた方は医療機関にご相談になって下さい。

参考文献

- ・金岡恒治・小泉圭介「体が生まれ変わる「ローカル筋」トレーニング」 株式会社マキノ出版 2013年
- ・山本利春「いちばんよくわかるストレッチの教科書」株式会社新星出版社 2017年
- ・栗山節郎「ブラッド・ウォーカーストレッチングと筋の解剖」 株式会社南江堂 2009年
- ・有賀誠司・石井直方「スポーツマンのための体幹トレーニング練習メニュー240」 株式会社池田書店 2014年
- ・石井直方・岡田隆「体幹トレーニング・メゾットコア本当の鍛え方」 株式会社ベースボール・マガジン社 2011年
- ・鈴木重行 「IDストレッチング」 株式会社三輪書店 1999年