

☆☆ストレッチ☆☆

～効果～

- ・怪我の防止
- ・筋肉の伸び縮み改善
- ・動きやすい身体づくり
- ・筋肉のハリ・コリ緩和
⇒肩こり・腰痛等の予防改善
- ・血行促進
- ・疲労回復

運動の前後に行うことをおすすめします！

時間・ポイントを押さえると効果的です！

～時間～

- ・準備運動⇒**10秒程度**
(軽く伸ばし、筋肉に動く準備をさせる。)
- ・整理運動⇒**30秒以上**
(運動後、収縮した筋肉をリラックスさせる。)

～ポイント～

- ・伸びているところを**感じる**
- ・気持ち良く伸びを感じるところで**キープ**する
(痛みが出ない程度で、はずみはつけない。)
- ・**ゆっくりと呼吸**をする

★背伸び★

1



目線は正面



やり方

- ①身体の前で手を組みます。
- ②手のひらを天井に向け、背筋と肘を伸ばします。
- ③10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。

ポイント

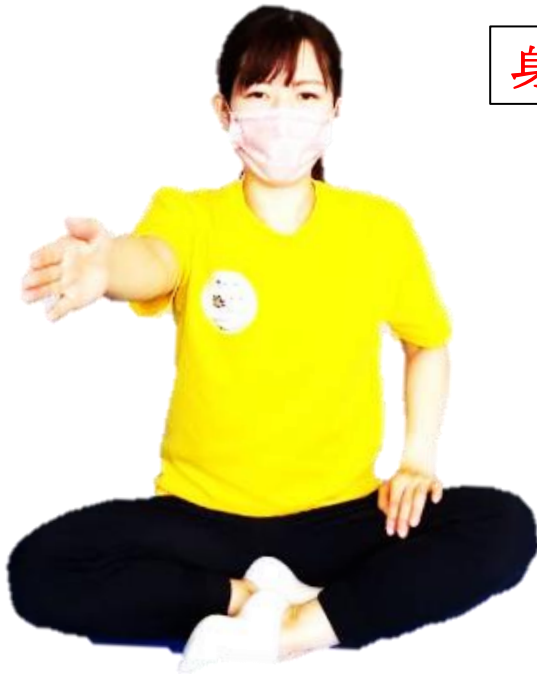
- ★組んだ手を真上に上げると痛みが生じる方は、斜め前まででも十分効果があります。
- ★手のひらは天井に、お尻は下に、上下で引き合うイメージで背伸びをします。

効果

肩こり・猫背予防

★肩★

2



身体は正面



やり方

- ①右手を前に伸ばします。
- ②左手で下から肘をすくって、手前に引き寄せます。
- ③10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。 ※反対の腕も同様に行います。

ポイント

- ★身体は正面を向いたまま行います。
- ★肩が上がらないように両肩の力を抜きます。

効果

肩こり予防

★胸★

3

肩甲骨を寄せるイメージ



やり方

- ① 身体の後ろで手を組みます。
- ② 組んだ手を斜め下にぐっと押し出し、胸を張り肩甲骨を寄せます。
- ③ 10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。

ポイント

- ★ 後ろで手を組むと痛みがでる方は、手を腰に添え、肩甲骨を寄せるようにします。
- ★ 胸は前に、手は後ろに、前後で引き合うイメージです。

効果

肩こり・猫背予防

★背中★

4

ゆっくり呼吸をする



やり方

- ①身体の前で手を組みます。
- ②顎を引いておへそを覗き込むように背中を丸めていきます。
- ③10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。

ポイント

- ★両手は円を描き、両手と背中で引き合うイメージです。
- ★顎を引くと呼吸がしづらくなりますが、息を止めないようにゆっくりと呼吸を行いましょう。

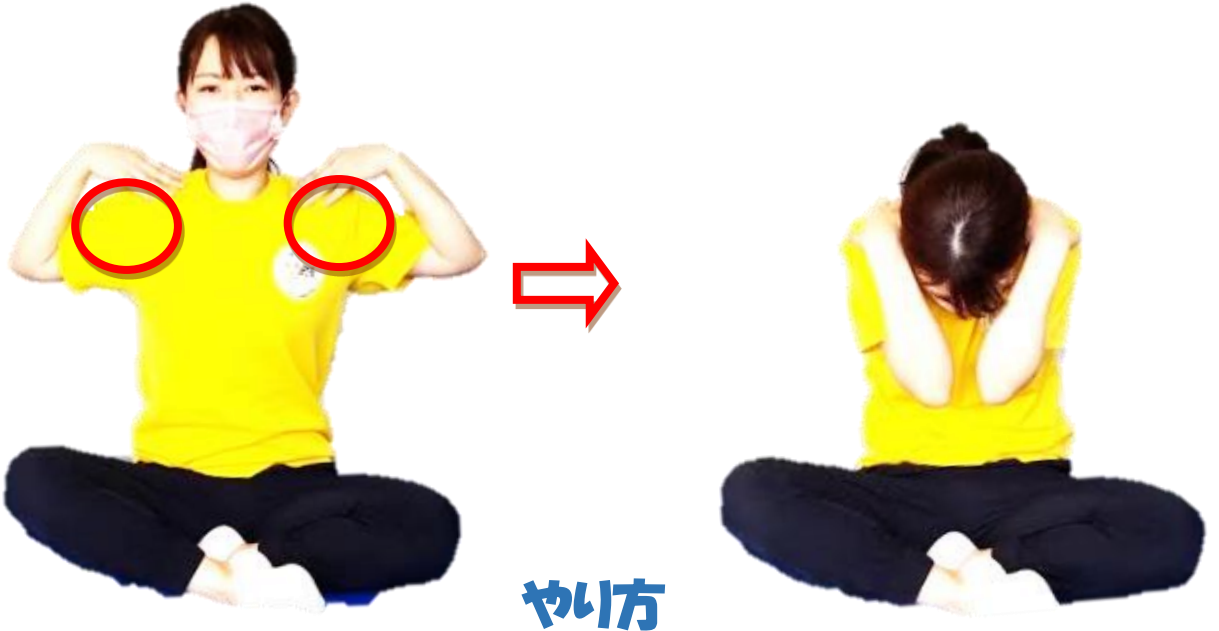
効果

肩こり・猫背予防

★胸・背中★

5

肘の高さを調節（気持ち良いところ）



やり方

- ①両手を肩の上に乗せます。
- ②両肘を前にゆっくり引き寄せて、肩甲骨を左右に広げます。
- ③両肩を回し、肘を後ろに引きます。
※肩甲骨を中央に引き寄せることができます。
- ④②で10～30秒ほどキープし、③の動作を経て①の状態に戻ります。

ポイント

- ★手を肩に乗せられない方は、手の届くところ(胸など)におきます。
- ★肘の位置（閉じたときの肘の高さ）によって肩甲骨の筋肉の伸びが変わります。
- ★両肘はくっつけなくても効果があります。

効果

肩こり・猫背予防

★背伸び★

6

お腹（腹筋）を意識



やり方

- ①仰向けに寝ます。
- ②両手をバンザイし、足を肩幅くらい開きます。
- ③両手、両足で引き合うイメージで背伸びをします。
- ④10～30秒ほどキープし、ゆっくりともとの位置に戻します。

ポイント

- ★両手をあげる角度は、痛みがでない範囲で調節します。
- ★息を止めないように、ゆっくりと深く呼吸します

効果

肩こり・猫背・腰痛予防

★腰回り・お尻★

7

気持ち良いところまで



やり方

- ①仰向けに寝ます。
 - ②左膝を両手で持ち、ゆっくり胸の方に引き寄せます。
 - ③気持ち良いところで止め、10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。
- ※反対の足も同様に行います。

ポイント

- ★膝が痛い方は、膝の裏を持ちます。
- ★ゆっくり呼吸をし、痛みを感じない程度で行います。

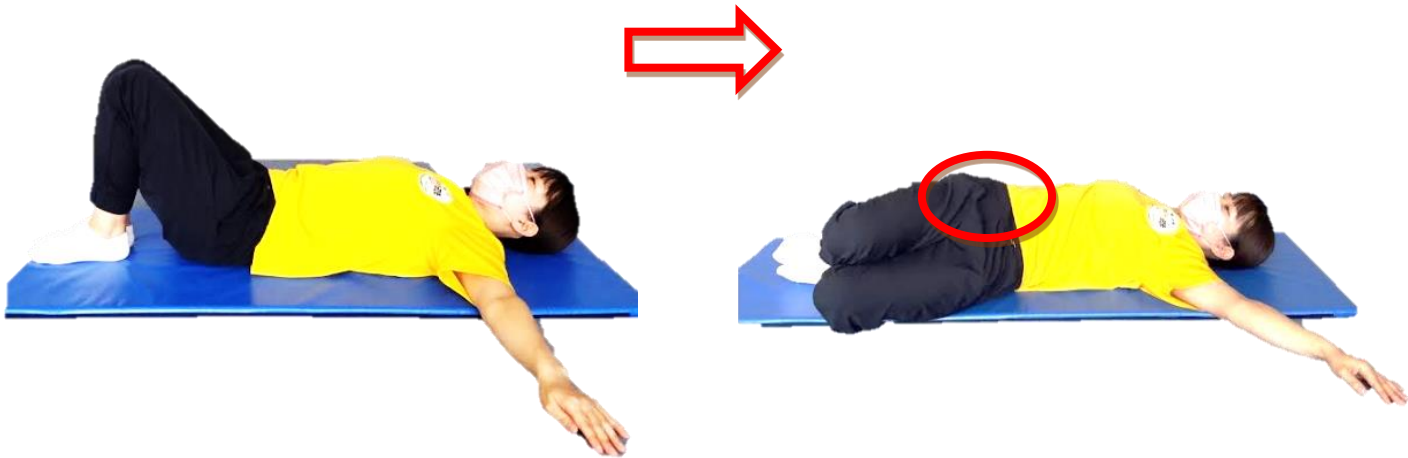
効果

腰痛予防

★腰・お尻外側・太腿外側★

8

両肩は地面につける



やり方

- ①仰向けに寝て、両膝を立てます。
- ②両手を左右に広げ、立てている両膝を左に倒し、顔は右を向きます。
- ③10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。
※反対の向きも同様に行います。（両膝Ⓞ、顔Ⓟ）

ポイント

- ★両肩とも床に着いた状態で行います。
- ★より伸ばしたい方は、左足を少しずつ前に出し、右手を左足の上に乗せます。

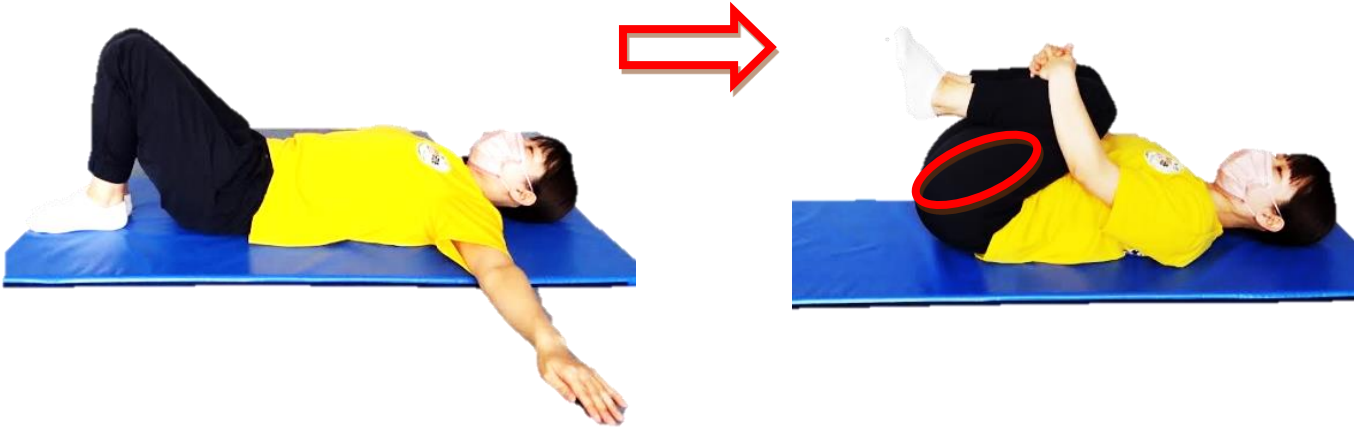
効果

腰痛予防・便秘改善

★腰中央★

9

腰の中央を支点に



やり方

- ①仰向けに寝ます。
- ②両方の膝を両手で持ち、ゆっくり胸の方に引き寄せます。
- ③気持ち良いところで止め、10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。

ポイント

- ★膝が痛い方は、膝裏を持ちます。
- ★膝を引き寄せすぎず、痛みを感じない程度で行います。

効果

腰痛予防

★太腿前★

10



下の膝を曲げバランスを保つ



やり方

- ①横向きに寝て、下の手で枕を作ります。
- ②上の足を持ち、お尻に近づけていきます。
- ③上と下の足の間、拳1個分くらいの間隔を空けます。
- ④呼吸を行いながら、10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。

ポイント

- ★下になっている足は、膝を軽く曲げ身体のバランスを取ります。
- ★伸びが足りない方は、上になっている膝を後ろに引きます。

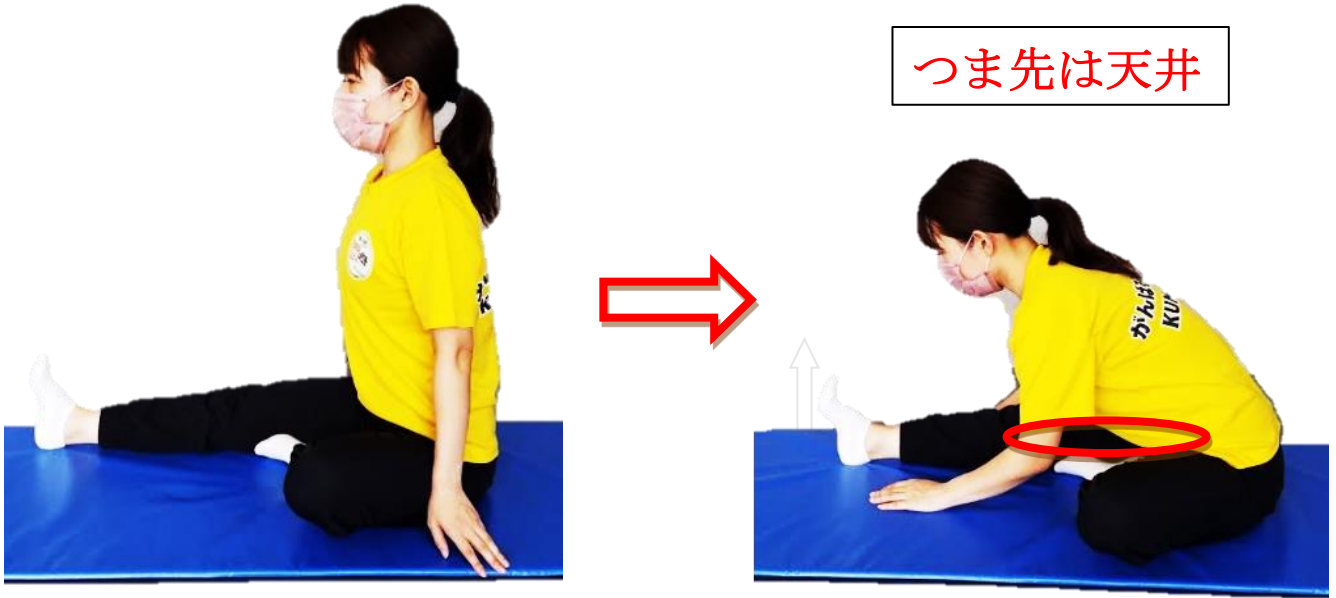
効果

膝痛予防

★太腿後ろ★

11

つま先は天井



やり方

- ①右足を前に伸ばし、つま先を天井に向けます。
- ②左足は軽く曲げておきます。（楽な位置）
- ③姿勢を正し、息を吸って、吐きながら上体を前に倒していきます。
- ④気持ち良いところで止め、10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。
※反対の足も同様に行います。

ポイント

- ★背中を丸めないように、視線はつま先を見ます。
- ★より伸ばしたい方は、つま先に手を添え、少ずつ引いていきます。

効果

腰痛・膝痛予防

★太腿内側★

12

できるだけ目線は前



やり方

- ①左足をななめ横に伸ばし、つま先を天井に向けます。
- ②右足は軽く曲げておきます。
- ③姿勢を正し、息を吸って、吐きながら上体を前に倒していきます。
- ④気持ち良いところで止め、10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。※反対の足も同様に行います。

ポイント

- ★背中を丸めないように、目線は指先を見ます。
- ★より伸ばしたい方は、つま先に手を添え、少しずつ引いていきます。

効果

腰痛予防