

「自宅で出来るストレッチ～ペアストレッチ～」

公益社団法人 京都府柔道整復師会

学術部作成

【ストレッチングの効果】

- ・ 関節可動域の改善（柔軟性のアップ）
- ・ 痛みの軽減
- ・ 疲労感の軽減
- ・ 外傷、障害の予防
- ・ リラックス効果 など

【ストレッチングの分類】

- 1) スタティックストレッチ（ゆっくりと筋肉を伸ばす方法）セルフ、ペア
- 2) バリスティックストレッチ（反動をつけて筋肉を伸ばす方法）
- 3) ダイナミックストレッチ（相反神経支配を利用した方法、ブラジル体操など）

【ペアストレッチを行う際の注意点】

- ① リラックスした状態で行う
- ② 常に相手とコミュニケーションを取る（気持ちいいとめる、
- ③ 呼吸に注意（息を吐きながら伸ばしてもらおう、息を止めない）
- ④ 代償運動に注意する（筋肉が硬い場合他の関節が動いてしまう

注意点

- ・ 手は握るのではなく掌にのせる感じ
- ・ 変形性疾患の方、人工股・膝の方には細心の注意をしましょう
- ・ 伸びているか、気持ちいいかを受け手に確認しましょう
- ・ 代償運動を見逃さないで！
- ・ 受け手の方はリラックスして伸ばしてもらおう時は息を吐きます

【ペアストレッチングの実際】 *伸ばす方の足を**右**と仮定します

腰・うつ伏せ編です

1. 体幹を伸ばす

① 腰を丸めます



- 受け手はあおむけ
- パートナーは両手で左右の膝下あたりに手を当てゆっくりと腰が丸くなるように体重をかけていきます
- 押し上げる角度で伸びる箇所が変化しますので聞きながら気持ちのいい強さで行います

② 膝立てして左右に倒す

- 受け手はあおむけで両膝を立てます
- パートナーは右膝の横に手を当て押しながらゆっくりと左に倒していきます
- 受け手の右側の肩が浮かないように注意して下さい
- シビシ等が出る場合は無理に倒さないで下さい



③ 片膝立てをして腰を捻る

- 受け手はあおむけに寝て右膝を立てます
- パートナーは受け手の左側に位置します
- パートナーは右手を受け手の右膝の裏に入れ左手は右肩が浮かないようにそっと押さえます
- 受け手の右肩と左足が軸になるようにして右膝を反対側に倒していきます。つまる感じがあれば中止します
- 受け手は息を吐きながら力を抜きます



④ 体幹を捻る

- ③の状態からいったん戻しそこから右膝を受け手の左脇の方に向かってゆっくり押していきます
- 受け手はリラックスしきついであればゆるめます
- 受け手に捻り感がない場合はひざ裏の右手を抜き骨盤を押し捻っていきます

★ ③④ともに受け手は捻る方向と逆の方に顔を向けます



うつ伏せ

1. 太もも・下腿部の筋肉を緩める

① 膝を曲げて太もも前を伸ばす



- 受け手はうつぶせ
- パートナーは左足首に右手を当てお尻の方に向かって曲げていきます
- 左手でお尻が浮いて来ないように抑えます
- 曲げる方向を間違えると膝を捻るので痛みを聞きながら行います

② 足首を曲げてふくらはぎ奥を伸ばす



- ①の状態から両手で足の甲を包み込むように持ち真下に押し込むように曲げていく
- お尻が浮いて来ないように注意します

③ 足の裏を指圧



- ②の状態から足を戻し軽く曲げた状態で足裏を親指でもんであげます
- 足の指を一本一本引っ張ってあげてもいいですね

2. 股関節を緩める

① 股関節の内旋



- 受け手はうつぶせ
- 受け手の膝を90° 曲げて右手を左足首内側、左手をお尻の上にあてがいます
- そのまま左足首を外に倒していきます
- 膝の内側を伸ばすリスクがあるので聞きながら行います

② 股関節の外旋



- 同じく今度は右手を左足首外側にあてがい左足首を内に倒していきます
- 骨盤が浮かないように左手で左でん部を抑えます
- 受け手に強さを聞きながら行います

③ そのまま股関節を曲げていきお尻に圧を加える



- ②の状態から膝を外上方に押し上げます
- パートナーの膝で受け手の足が伸びないように抑えます
- 両手を重ねてでん部に当てゆっくりと押しほぐします