研修資料

ストレッチ技術

&

基礎知識

なぜストレッチなのか？

ストレッチには柔軟性を高めることや、可動域を広げるほかに、精神的な緊張を解いたりするような心身のコンディション作りに有効です。
体の不調は筋肉の硬さから生まれていることが多く、筋肉が硬くなることで血行不良やむくみなどの症状を引き起こします。
ストレッチでは表面の筋肉（表層筋）だけでなく、深い部分（深層筋）までアプローチをかけることで、根本的に改善を目指していきます。
そのためには全身の筋肉を緩め伸ばしていく必要があります。これは体の不調の根本的問題は、その場所にあるとは限らないためです。
例えば「肩こり」の場合、問題が起きているのは肩であるが、首の位置や腰や臀部の筋肉が硬くなることが原因になっていることが非常に多い。この場合、肩のストレッチやマッサージだけでは、一時的に楽にはなるが根本的な改善にはなっていません。仕事での姿勢やスポーツなど、その人のライフワークなどに合わせて硬い部分（問題点）を洗い出し、施術していくことで、肩こりが「起きにくい」身体づくりを目指します。
問題が起きない体作りには筋肉の柔軟性を定着させる必要があります。そのためストレッチは「継続」することが必須となります。
目安としては約3ヶ月。

1ヶ月目　大きな変化が起きる。伸びる変化も大きいが、元に戻る変化も大きく早い。1週間問題が起きない状態まで変化させる。
2ヶ月目　徐々に柔軟性が定着してくる。変化は緩やかになるが、問題が起きない柔軟性が身についている状態。
3ヶ月目　柔軟性が定着した状態を作る。変化（ペアストレッチ）をしなくてもセルフケア（柔軟性の維持）だけで問題が起きない体。

ストレッチ基礎知識

ストレッチ3ステップ
脱力　→　力を抜くことで伸ばした時の痛み軽減　怪我防止
緩め　→　硬くなって絡まった筋繊維を緩める　怪我防止とストレッチの効果UP
伸ばし　→　筋肉に変化を与えて、その変化を記憶させる

効果を高めるためのポイント
・リラックス状態でおこなう
・反動をつけない
・伸ばしたい筋肉を意識
・呼吸を止めない
・タッチの仕方　丁寧に扱う

ストレッチは筋肉に変化を与えるためきつさを伴います。
きつさ⇒怪我　とならないためにも、痛みが出る可能性のある場所に対しての声掛け！
「声掛けでリスク管理の徹底！」

ストレッチはまだまだ認知されていないサービスのため、何をされるかわからない不安を感じてしまうお客様が多いです。恐怖心により体に力が入り、ストレッチの効果が薄れてしまうことがあると、ストレッチのメリットを感じていただけません。そのためストレッチとは何か、どこを伸ばすのかなどの説明や体を触るタッチを丁寧にすることで安心感を生み、鼻息などがかかったり、威圧的に感じる立ち位置を避けることで不快感を取り除くことが大事になります。

ハムストリングストレッチ
半腱・半膜様筋・大腿二頭筋
代償　反対の股関節の外旋　浮き　膝の曲がり
リスク管理　膝裏の痛み　膝の過伸展

踵と逆側の股関節が外旋しないように固定。
膝が曲がらないように膝上を押さえながら、股関節を屈曲させていく。
踵は斜め上に押し上げるイメージ。

ハムストリング緩め
半腱・半膜様筋・大腿二頭筋
圧迫による痛み

受け手の股関節と膝を屈曲させて大腿部に自分の膝を当てる。このとき股関節は限界まで屈曲させておくことと、股関節の屈曲が90度であることがポイント。受け手の膝を両手で固定しながら手前に引っ張っていく。

股関節外旋位からのハムストリングストレッチ
半腱・半膜様筋・大腿二頭筋
反対の股関節の外旋　浮き
膝裏の痛み　膝の過伸展

踵を持ち足を反対側へ移動。踵の外側部分を支えることで股関節が外旋する。
このときなるべく低い位置でセットすることにより受け手の負担が減る。
股関節を外旋させたまま足を前方に上げていく。
それと同時に膝上を手前にひくことで外旋のサポート、反対の足が外旋しないように足でおさえること。

足首ストレッチ
　腓腹筋・ヒラメ筋
　膝の外旋　内旋
　足首　アキレス腱の痛み

受け手の足を自分の大腿部に乗せ、内側の腕で膝を固定し、踵を牽引する。
牽引した状態で足首を大きく回す。
自分の体重をかけることで強度を上げていく。

アキレス腱ストレッチ
　腓腹筋・ヒラメ筋
　抑えた膝の痛み　足首の詰まり

受け手の足を自分の大腿部に乗せる。
内側の手で足指を持ち背屈させ、反対の手で受け手の踵を外側から持って牽引。
牽引したまま足を少し上げ、体重を後ろにかける。
踵を持ったあと、肘を伸ばす動きをすると牽引がかかる。牽引状態のまま体重をかけることがポイント。

下腿三頭筋緩め
腓腹筋・ヒラメ筋
圧迫による痛み

受け手の股関節、膝を屈曲させて、ふくらはぎを自分の大腿部にあてる。
足首と膝を持ち、少し圧をかけながら転がしていく。
このとき１ヶ所ではなく、下腿部上から下まであてることがポイント。
強度は大腿部の付け根側であるほど弱く、膝側になるほど強くなる。

腓骨筋ストレッチ
腓骨筋
足首の痛み

受け手の足を持ち、反対側へ移動。
外側の肩に踵を乗せて、足関節を内反させる。
このとき逆の手で膝上を手前に引き、受け手の足が外に開かないようにサポート。
強度は足の上げ下げで調整する。

脛骨筋ストレッチ
　脛骨筋
　反対側の股関節の外旋
　膝の過伸展による痛み　足首の痛み

受け手の股関節を内転させて、自分の外側の膝上に乗せる。
このとき受け手の膝は伸展状態。
足の甲を持ち、足首を内反させアプローチ。
内側の手で膝上を手前に引き、絞るようなイメージで伸ばす。
内側の足で、受け手の股関節が外旋することを押さえる。

仰向け前脛骨筋緩め
　脛骨筋
　踵の痛み

足首を内に押したあと、前脛骨筋に手根を当てる。
圧をかけたまま足首を戻す。

受け手の足首を自分の大腿部に乗せる。
足関節を内に回しながら、反対の親指で前脛骨筋に圧をかける。

大臀筋ストレッチ

大臀筋
反対側の股関節外旋　骨盤の浮き
股関節の付け根が痛い場合がある

膝と踵を持ち、膝屈曲　股関節外旋の状態で
股関節を屈曲させる。
内側の足で反対側の股関節が外旋しないように
固定。
膝と踵どちらにも同じ力をかけ、膝が対角線の
肩に近づくようにアプローチ。

うつぶせ臀部緩め
　大臀筋・中臀筋・梨状筋
　膝関節捻れによる痛み

受け手はうつぶせになっていただく。足を持ち、股関節を開いた状態でセット。膝を曲げ、股関節を回しながら、大殿筋を手根で圧迫する。
足を押し込むタイミングで圧をかけると強度が上がる。

中臀筋緩め
　中臀筋・大腿筋膜張筋
　圧迫による痛み

股関節を内転させ、足の間に入る。
内側の足はベッドへ乗せ、外側の足は受け手の膝裏にセットし押し込む。
押し込むと同時に手根で、中殿筋と大腿筋膜張筋を圧迫する。
痛みが強いため強度には注意すること。

中殿筋ストレッチ
　中臀筋
　反対側の股関節外旋　体幹の捻れ
　膝関節の痛み

足の反対側へ回り、自分の足で反対側の股関節が外旋しないように固定する。膝屈曲　股関節外旋の状態を作り、膝と股関節が水平になるようにセット。
くるぶし部分を手のひらで支え、腕は大腿部分に添える。
膝が捻じれないように腕でサポートしながら、足を前方に押していく。

内転筋ストレッチ

内転筋群

反対側の股関節外旋　骨盤の浮き

股関節の付け根の痛み　代償を押さえる手の圧迫による痛み

受け手の足裏を自分の骨盤で固定。
反対側の大腿部を押さえながら、固定した足を体感部分に近づけるように押していく。
大腿部分に力を入れすぎると痛みが出るので注意。

内転筋緩め

内転筋群

圧迫による痛み

受け手の足裏を骨盤で固定。膝を下から支え、股関節を回していく。
回しながら手根で内転筋を圧迫することでアプローチ。
回す大きさによって強度の調節を行う。

股関節回し　外旋　内旋
　内転筋群・臀筋群
　反対側の股関節外旋　骨盤の浮き
　股関節の付け根の痛み

受け手の足裏と膝を両手で支える。
股関節を外旋　内旋させた状態で屈曲回旋させていく。

膝伸展　屈曲　内転筋ストレッチ
　内転筋群
　逆足が付いてくる動き
　膝関節が痛い場合がある　代償を押さえる手の圧迫による痛み

受け手の足を水平に開き、自分の体で固定。膝を伸展　屈曲させた状態で股関節を外転させていく。
反対側の足がついてくるのを内側の手で押さえる。このときも押さえすぎには注意。

仰向け大腿四頭筋ストレッチ
大腿四頭筋・腸腰筋
反対側の骨盤の浮き
腰椎の前湾による腰の痛み

受け手にベッドの端に移動してもらう。
膝を折り曲げ、足首を自分の大腿部で固定。
固定した足首を上げながら、膝上を下すことでアプローチ。
腰が浮くのを防ぐため、受け手には反対側の膝を抱えてもらうとよい。

大腿四頭筋緩め
大腿四頭筋
圧迫による痛み

受け手の足首を大腿部に乗せる。自分の体を前後させながら大腿四頭筋に圧をかける。内外と筋肉全体に行うことがポイント。

腸腰筋緩め
腸腰筋
圧迫による痛み

受け手の足首を大腿部に乗せる。自分の体を前後することで受け手の足を外転内転させる。
足を動かしながら腸腰筋に圧をかける。

体幹ストレッチ
　臀部・脊柱起立筋・腰方形筋
　対角線上の肩が浮く
　肩関節　呼吸がしづらい　股関節に内転による痛み

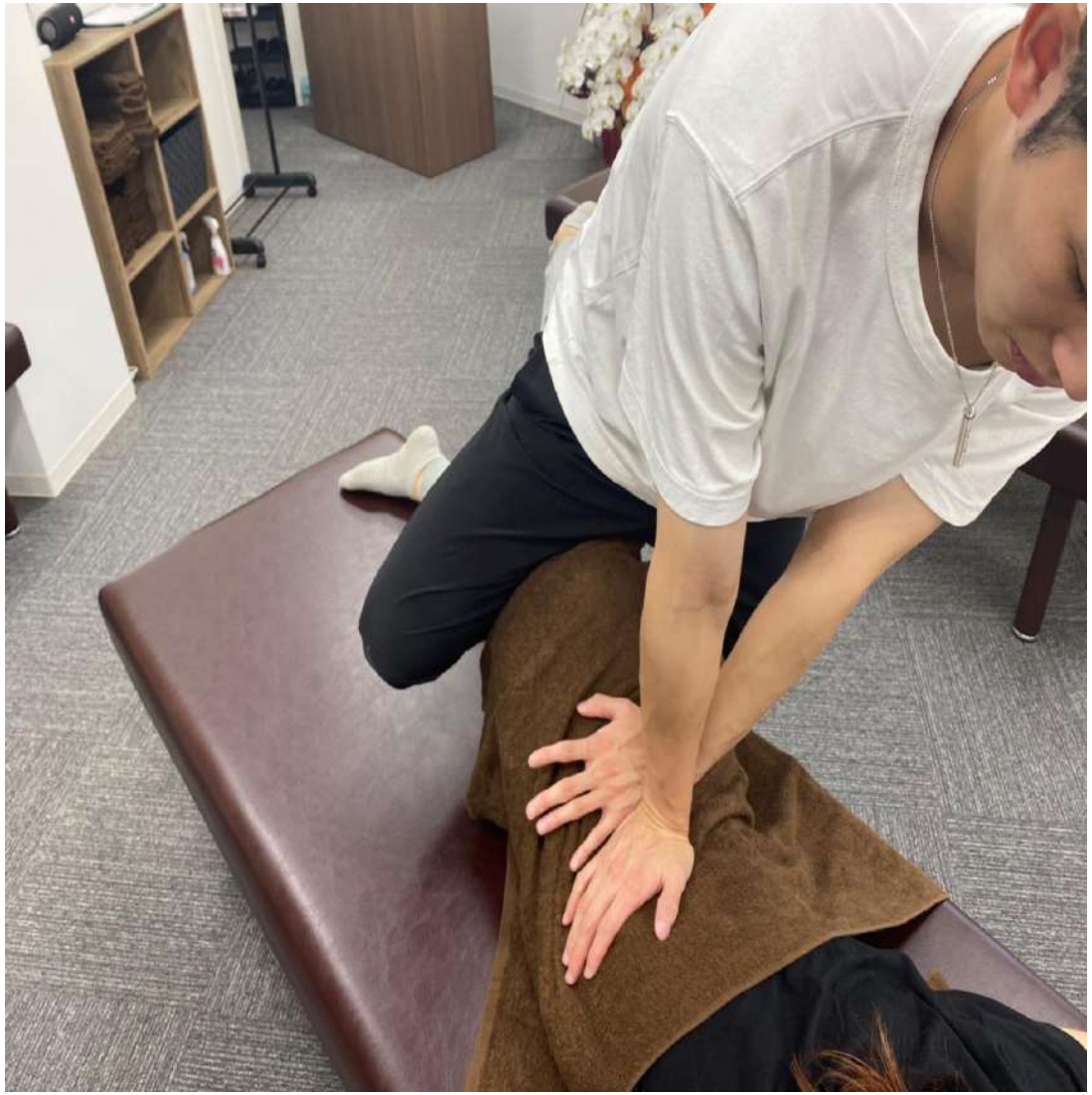
受け手の足をクロスさせ、骨盤を立てる。
足の間に立ち、外側の足で膝裏を押し込み、内側の足で受け手の足がついてこないようにサポート。手で浮いてくる肩を固定し、体感にねじりを加え、前腕部で臀部付近を押し込むことで強度を上げる。

足掛け体幹ストレッチ

臀部・脊柱起立筋・腰方形筋
対角線上の肩の浮き
皮膚の擦れによる痛み

受け手の足をクロスさせて骨盤を立てる。
足の間に立ち、自分の外側の足と受け手の足をひっかける。浮いてくる肩を固定しながら、足をまっすぐ引っ張り、骨盤部分を前腕で引くことで強度を上げる。
限界まで引っ張った後、足をベッド側に寄せることでさらに強度が上がる。

うつぶせ腰部緩め
　臀部・脊柱起立筋・腰方形筋
　呼吸がしづらい　圧迫による腰の痛み



受け手はうつぶせの状態。自分の足で受け手の体を跨ぎ、足首と膝上を持って足を上げる。
上げた足の間に跨いでいた足を挟み、引く動きで受け手の足を動かす。動かしながら受け手の腰部へ両手の手根を当て圧迫。

肘伸展広背筋ストレッチ（座位）

広背筋
胡坐をかいた足の浮き
股関節の痛み

座位の状態で、伸ばす側の足を胡坐をかいてもらう。
骨盤が浮かないように足を固定し、受け手の肘から肩甲骨を手で支えまがら、斜め前方に押し出す。

腹斜筋ストレッチ

腹斜筋
反対側の骨盤の浮き
腰の前湾による痛み

受け手の体を足で跨ぎ、反対側から受け手の足を交差させて、その間に足を入れて固定。
腕で肩甲骨付近を押さえながら、自分の足を広げて腹斜筋にアプローチ。

座位での板状筋ストレッチ

板状筋

肩の下がり

頭・肩への圧迫による痛み

受け手は座位の姿勢で、ストレッチする逆側の脇を大腿部で固定。
頭を斜め下限界まで動かし、肩と頭を押さえアプローチ。

座位での乳突筋ストレッチ

胸鎖乳突筋

肩の下がり

頭・肩への圧迫による痛み

受け手は座位の姿勢で、ストレッチする逆側の脇を大腿部で固定。
頭を真横限界まで動かし、肩と頭を押さえアプローチ。

座位での僧帽筋ストレッチ

僧帽筋

背中の丸まり

肘裏への圧迫による痛み

頭の後ろで手を組んでもらい、前から肘の横を持ち、体幹と首を屈曲させる。

横向き僧帽筋緩め

僧帽筋

圧迫による痛み

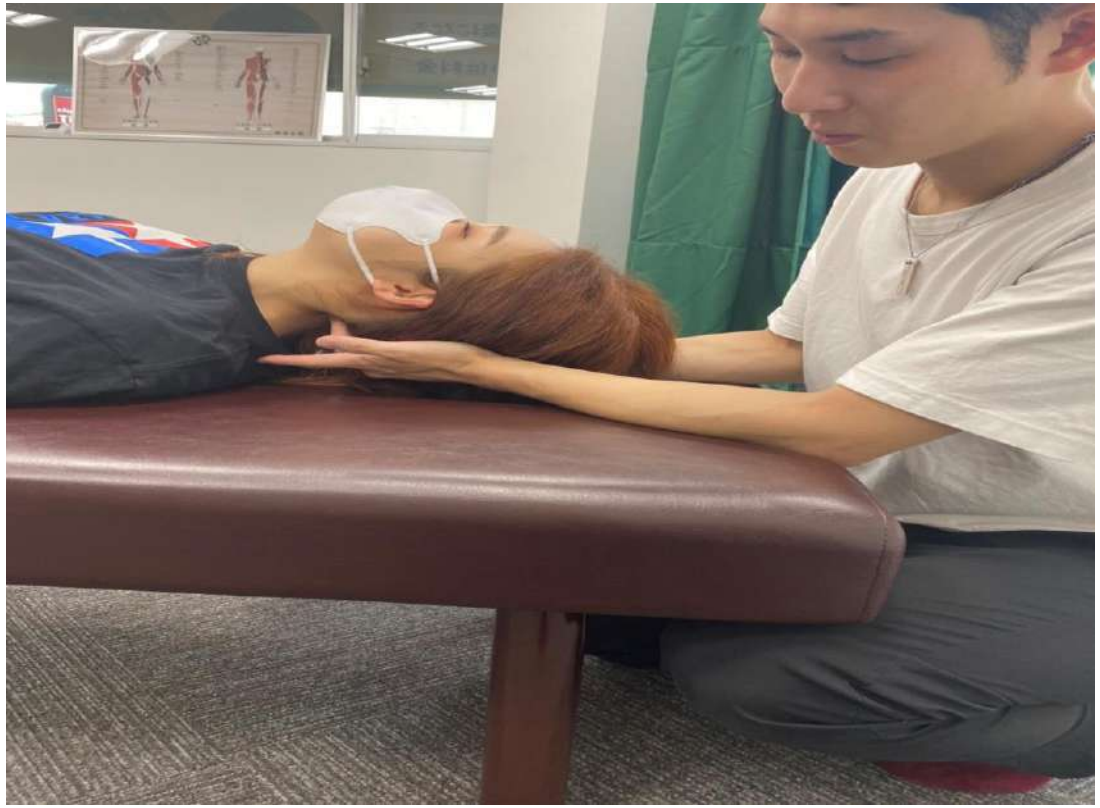
横向きの状態で、手首を持ち腕を上下させる。腕を上げるときに親指で僧帽筋を圧迫。

内側の手で肩、外側の手で肩甲骨を押さえ肩関節を回す。回すタイミングで親指でアプローチ。

仰向け板状筋緩め

板状筋

圧迫による痛み



受け手は仰向け状態。
中指と薬指を立てるようにして板状筋へアプローチ。

仰向け板状筋ストレッチ

板状筋

両肩の浮き

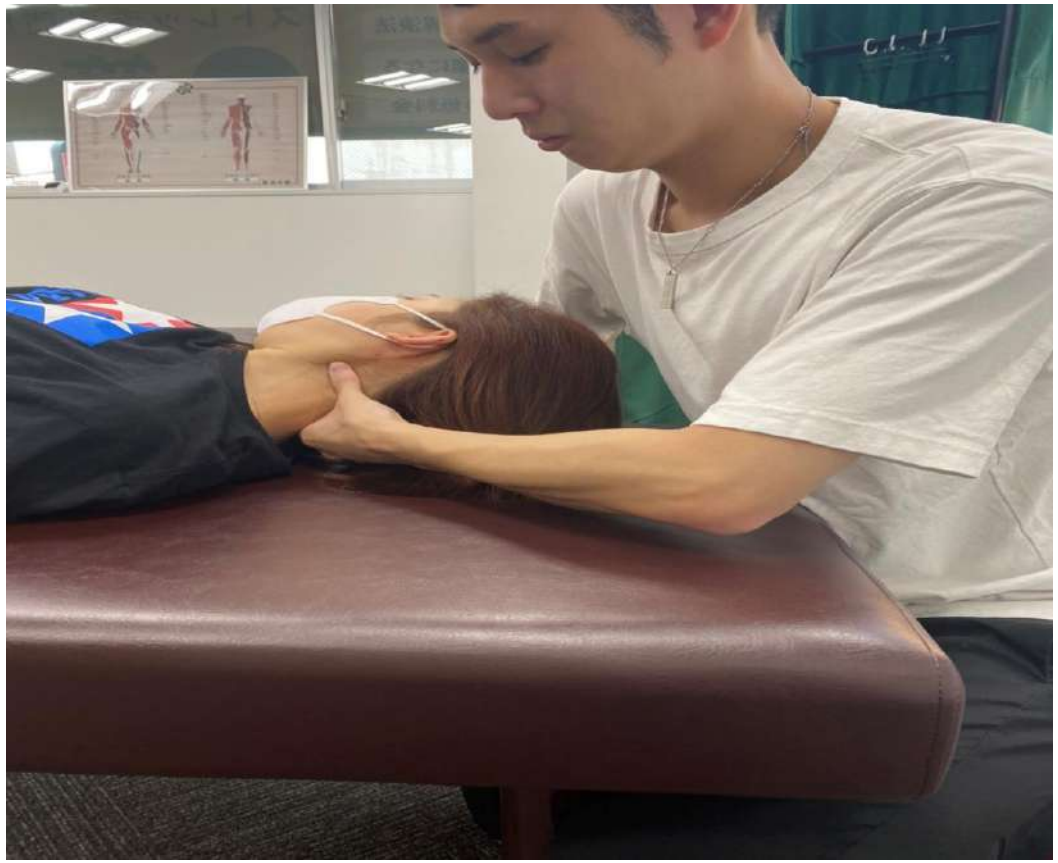
呼吸が苦しくなる

上腕部を交差させ、受け手の頭を支える。
両手は受け手の肩に乗せて、肩の浮きをサポート。
斜め前方へ力を加えてストレッチ。

仰向け乳突筋緩め

胸鎖乳突筋

圧迫による痛み



手のひらで受け手の側頭部を支え、少し傾ける。胸鎖乳突筋に親指で圧を加えながら、頭を動かす。

仰向け乳突筋ストレッチ

胸鎖乳突筋

肩がついてくる

圧迫による痛み

受け手の頭を限界まで側屈させる。
頭を少し引っ張りながら、肩を下に押してアプローチ。

三角筋ストレッチ

肩三角筋

捩りすぎによる骨盤の浮き

胸の詰まり

手首とひじを持ち、肩内転・肘屈曲・手首伸展の状態で、肩を持ち上げる。そのまま肘を支点に肩を外旋させる。

横向き肩三角筋前部ストレッチ

三角筋前部　肩甲骨の挙上　肩の痛み

受け手は横向きになり、指先が受け手のほうを向くように支え、肘を屈曲させる。
そのまま肩関節を伸展させていく。

横向き三角筋上腕二頭筋ストレッチ

上腕二頭筋

肘の過伸展からくる痛み

受け手は横向きの状態。
肘を伸展、手首を回内させて肩関節を伸展させていく。

横向き上腕三頭筋ストレッチ

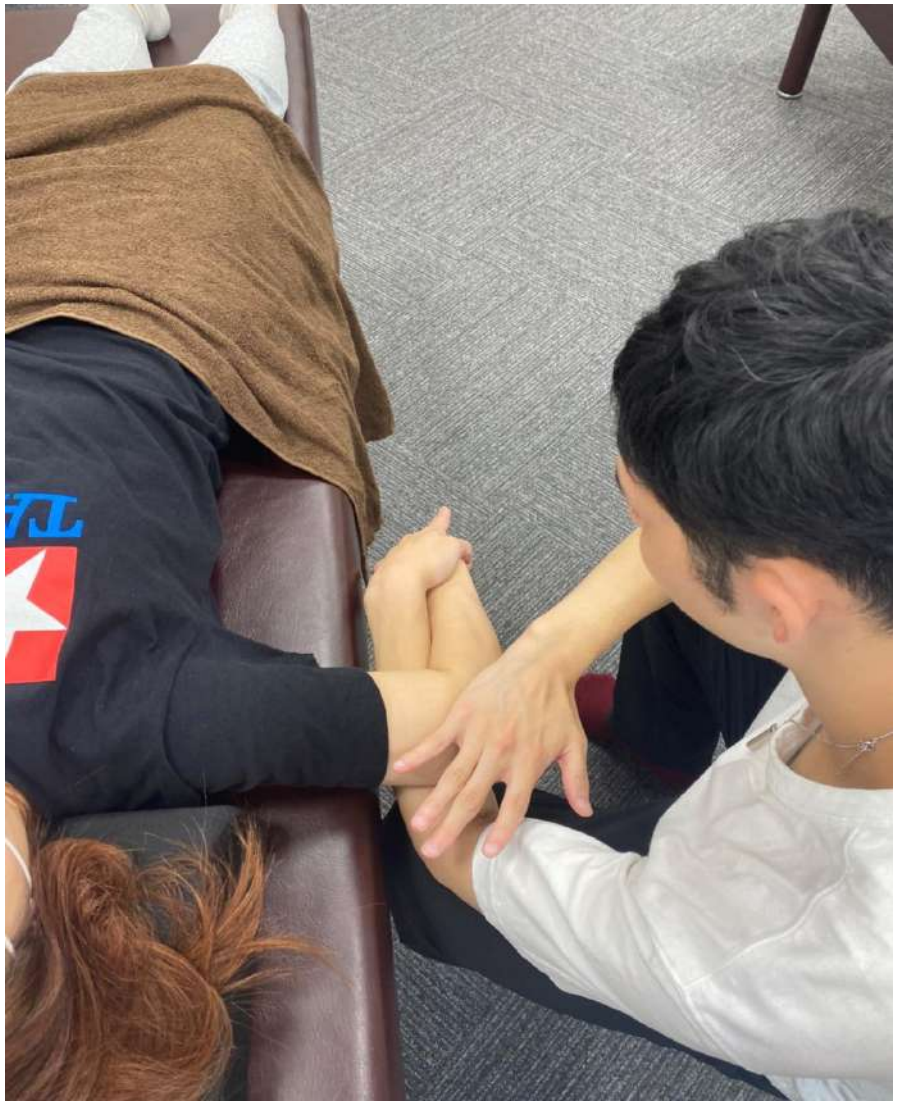
上腕三頭筋

体の反り

手首の押さえすぎによる痛み

受け手は横向きの状態。肩屈曲位から肘を屈曲。肘と手首を支え、肘の屈曲を上げる。

仰向けローテーターカフ外旋・内旋ストレッチ
ローテーターカフ
肩の痛み　肘の痛み



受け手は仰向け状態で肘を屈曲させる。
肘の下から腕を入れ、手首の上にセット。
そのまま肩関節を外旋内旋させていく。

前腕緩め

屈筋群

手首の痛み

受け手の手首を持ち回旋させながら、親指で肘周りの伸筋・屈筋に圧をかける。

前腕部の手首伸展・指伸展のストレッチ　屈筋群

前腕部の指屈曲・手首屈曲ストレッチ　伸筋群

手首の痛み

仰向け状態で肘を伸展、肩を水平伸展させる。肘を前腕部で支えながら、手首を背屈・掌屈させる。

大胸筋緩め
　大胸筋
　肩関節前の痛み

受け手は仰向けで、大胸筋に手根を当てる。手首を下から支え、肩を伸展方向に回してアプローチ。

横向きでの大胸筋ストレッチ

大胸筋・三角筋前面

体幹の捩り

肩関節前の痛み

横向きになってもらい、肩を水平伸展位で手首を斜め前方へ押し込む。骨盤を押しこむと強度が上がる。

肘屈曲大胸筋ストレッチ

大胸筋

体幹の捻り

肩関節の痛み

受け手は横向き。肘を屈曲させ手首と肘を支えながら、肩を水平伸展させていく。肩甲骨に大腿部をあて、胸椎が回旋しないように注意。

肩甲骨緩め
　肩甲骨周りの筋肉
　体幹が傾かないように押さえる
　指を入れたときの痛み

受け手は横向きに寝てもらい、肩甲骨の下に
四指を入れて肩甲骨を動かしていく。
肩甲骨を掴んだ後、受け手の肩を少し挙上し外に開いて引っ張ると強度が上がる。
皮膚の擦れには注意。

菱形筋緩め　縦・横型
　菱形筋
　指をあてている部分の痛み

受け手は仰向けの状態で菱形筋に指を当てる。
爪が刺さらないよう指の腹を押し当てるイメージ。
指を立てながら手首を持ち、肩の水平屈曲・水平伸展　屈曲・伸展を繰り返す。