

もう、運動で失敗しない！ 体幹ストレッチ勉強会

しぶやわくわくきなちゃん健康クラブ

喜名田 健二郎

運動で失敗していませんか？

- ヨガ
- ピラティス
- 加圧トレーニング
- 開脚
- 筋トレ
- ジム
- ジョギング
- ウォーキング

やり方や順序を間違えると、
首の痛み、腰痛、膝痛、
股関節痛
を改善するどころか、
悪化しているケース、
運動で失敗するケース
良く見られます！

大変な間違いを侵している例

- 前屈
- 後屈
- 開脚
- 腹筋
- 背筋
- スクワット
- 大き過ぎる
負荷

間違えると・・・、

- 頭痛
- 肩こり
- 腰痛、ギックリ腰、
ヘルニア、坐骨神経痛
- 股関節痛、膝痛
- 猫背姿勢
- 生理痛
- 便秘
- 下半身太り
- 冷え性
- むくみ
- 婦人科疾患

体の不調は・・・

- 仕事
- 家族
- 人間関係
-
-

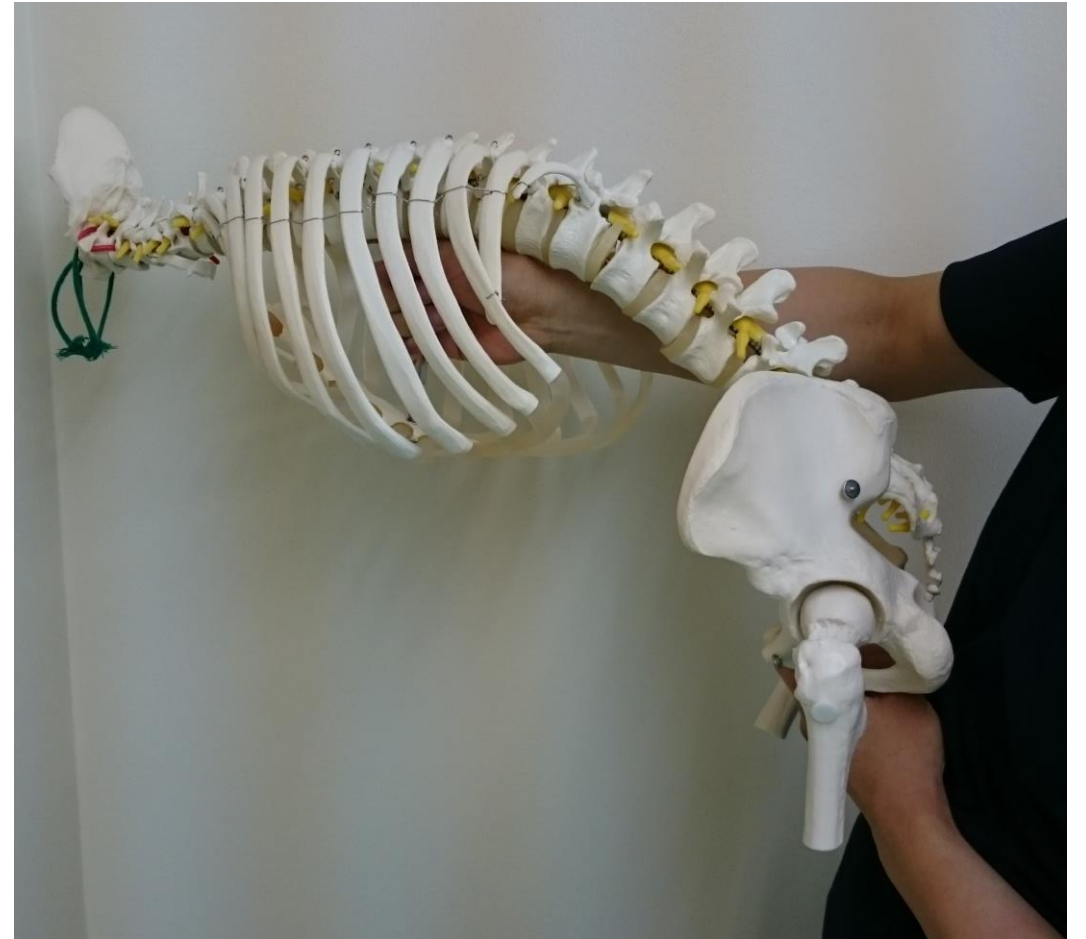
**あなたの人生まで及び
ます！**

大変な間違いを侵している例：前屈

①



②



大変な間違いを侵している例：後屈

①



②



大変な間違いを侵している例：開脚

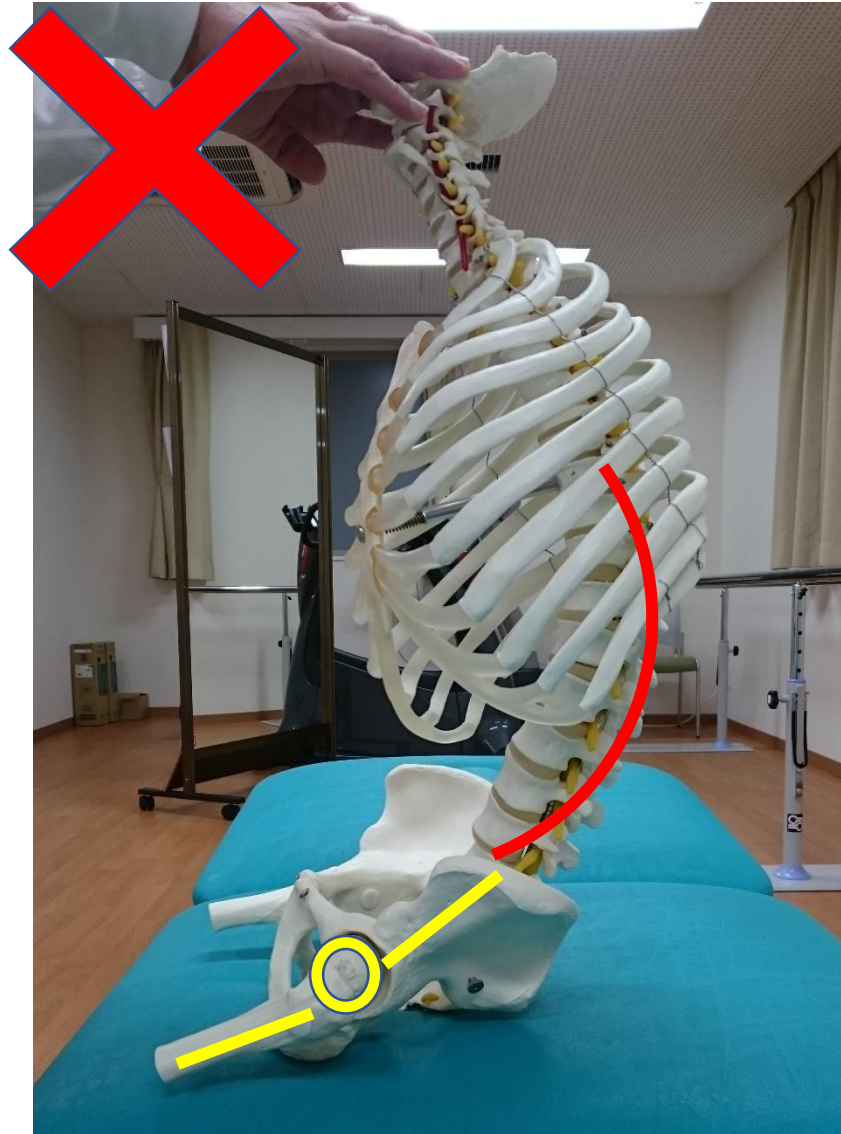
①



②



椅子に座る姿勢



クッションなどで
で
骨盤が後方に
倒れないよう
に！

まずは順番と注意するポイント

1. まずは筋トレの前に柔軟性を向上させ、関節の負荷を軽減させましょう。
2. 筋力をつける前に、自分の体のパーツを上手にコントロールしましょう。
3. 呼吸を止めずに行いましょう。
4. 我慢せず気持ちのいい範囲で無理せず行いましょう。
5. 姿勢をチェックし、変化を感じましょう。

ストレッチの種類

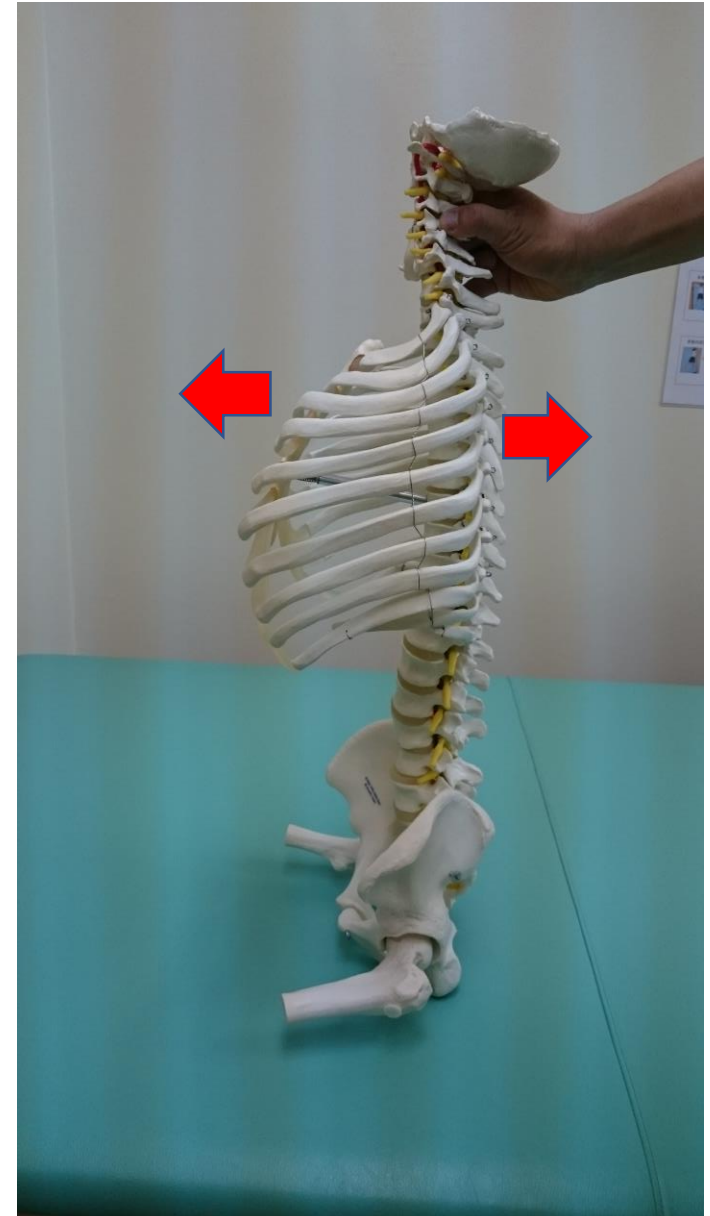
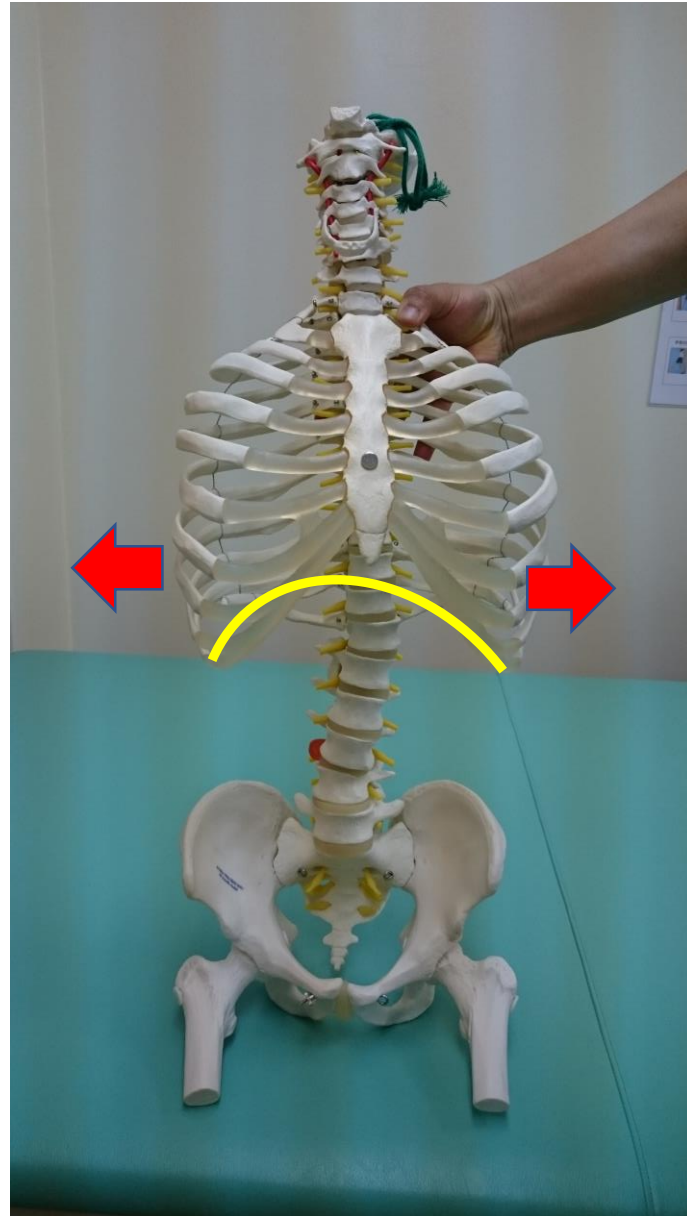
- 静的ストレッチ（筋肉を使わない、ゆっくり伸ばす）
- 動的ストレッチ（筋肉を発揮しながらストレッチ）
- 単独で出来るストレッチ
- ペアで行うストレッチ

今回は、単独で出来る、**動的ストレッチ**をご紹介します！

動的ストレッチは、関節の負荷も少なく、筋の修復効果があり、筋トレ効果もあり、非常に有効！

体の内側から 整える呼吸法

- 胸
- 肋骨
- 横隔膜を動かす。

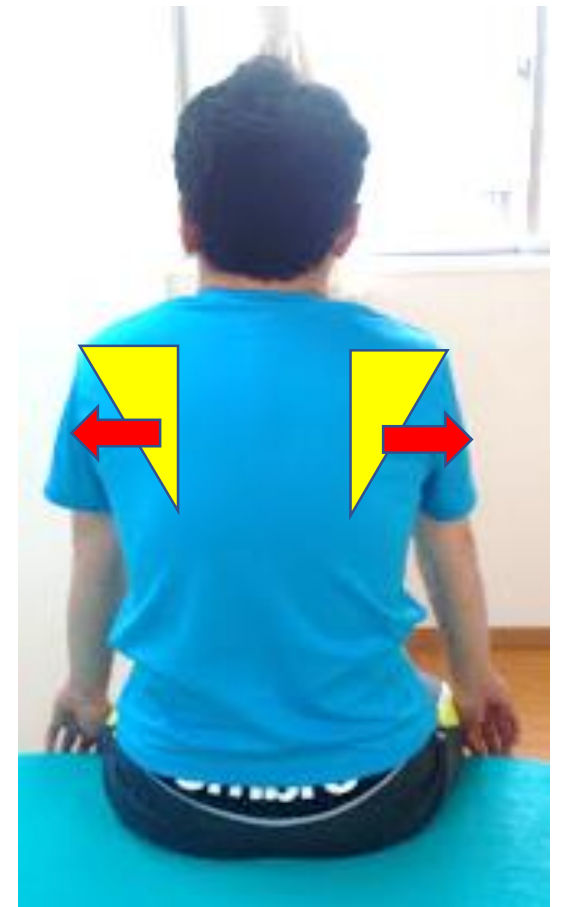
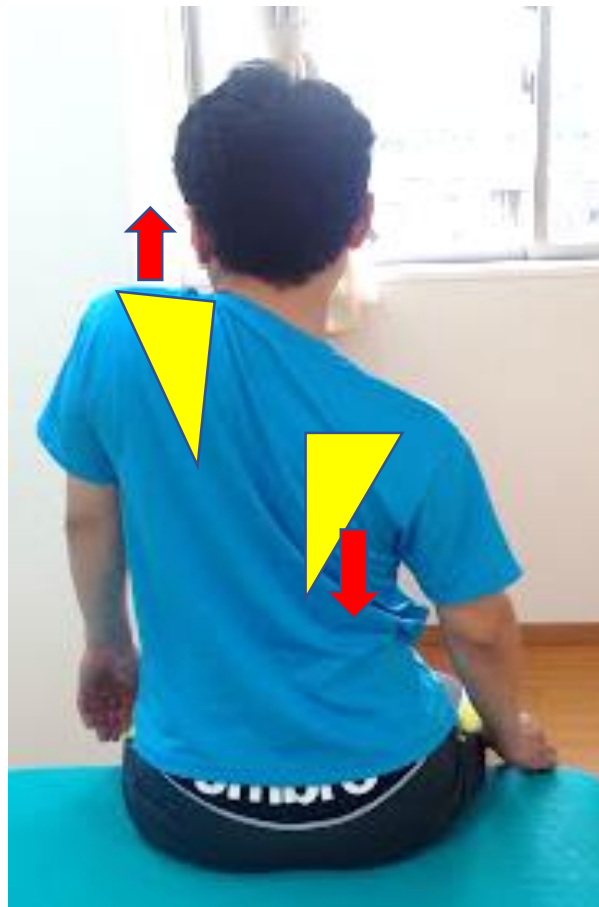
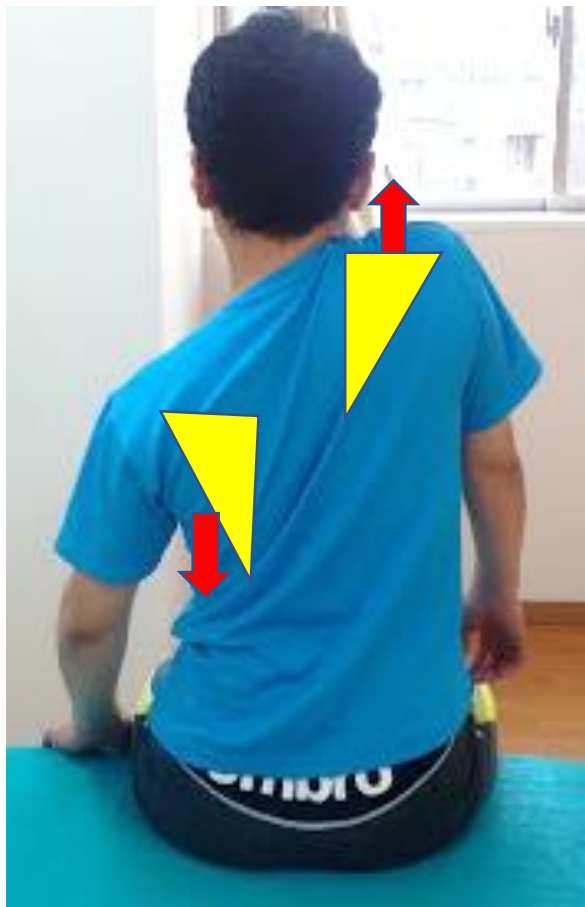


猫背と肩凝りを防止する肩甲骨体操

呼吸に合わせて肩甲骨の挙上と下制



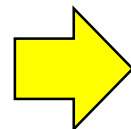
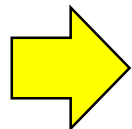
片側の挙上と下制、両側の内転と外転



片側の外転と内転



体を絞り、姿勢を整える！ 手をのばして体幹のストレッチ①

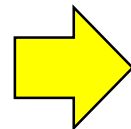
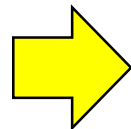


息を吐きながら、
手が伸びてゆく
気持ちで！

息をゆっくり吸い
ながら手を挙げ！

5回ずつ交互に
2セットを1日3回！

手をのばして体幹のストレッチ②



息をゆっくり吸い
ながら手を挙げ！

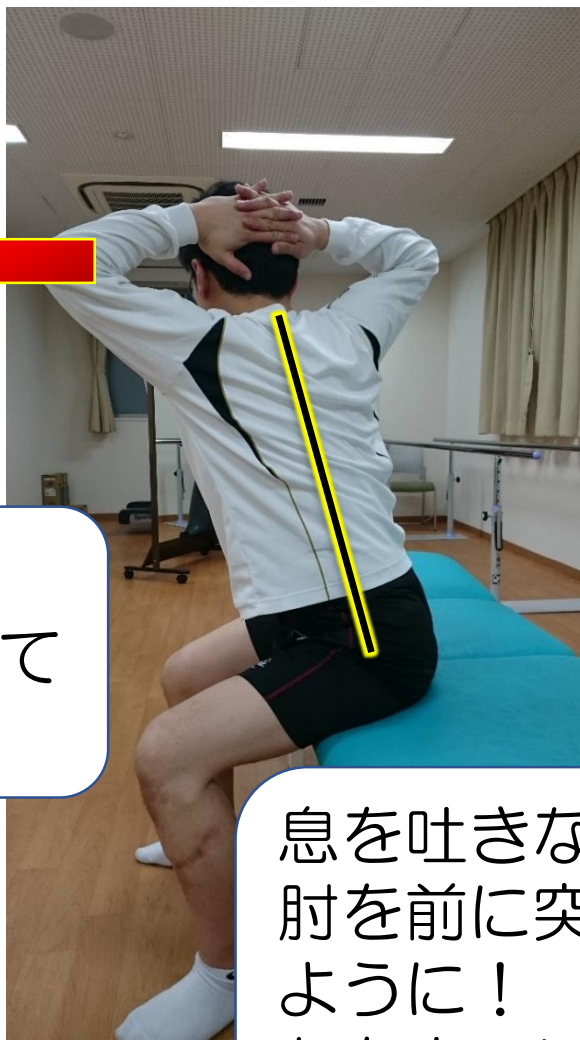
息を吐きながら
手が伸びてゆく
気持ちで！

5回ずつ交互に
2セットを1日3回！

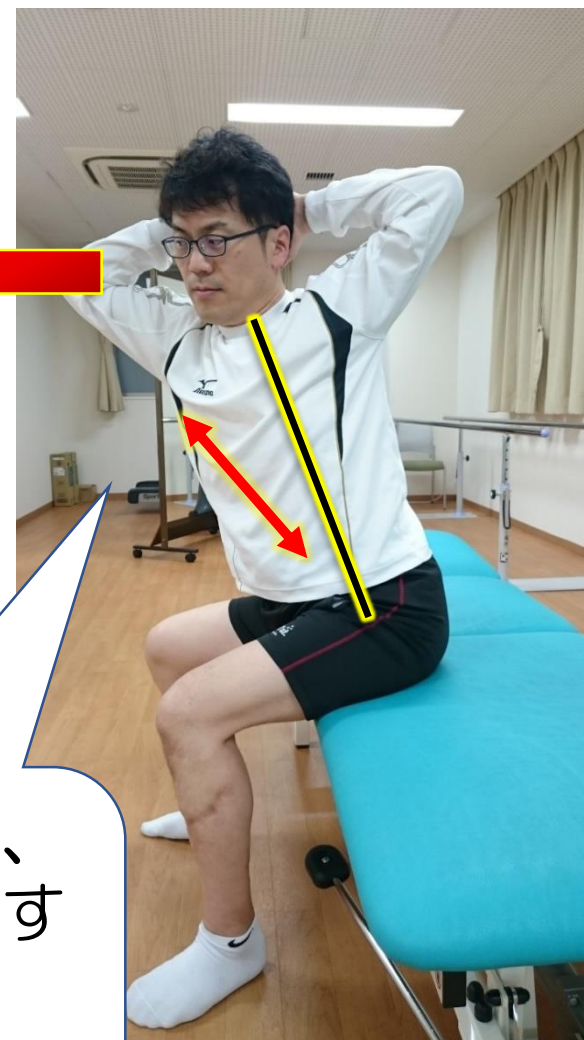
腹斜筋トレーニング



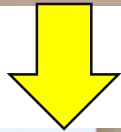
肘は左右に
しっかり開いて
下さい！



息を吐きながら、
肘を前に突き出す
ように！
左右交互に5回、
1日3回！



股関節の柔軟性改善のストレッチ



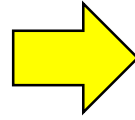
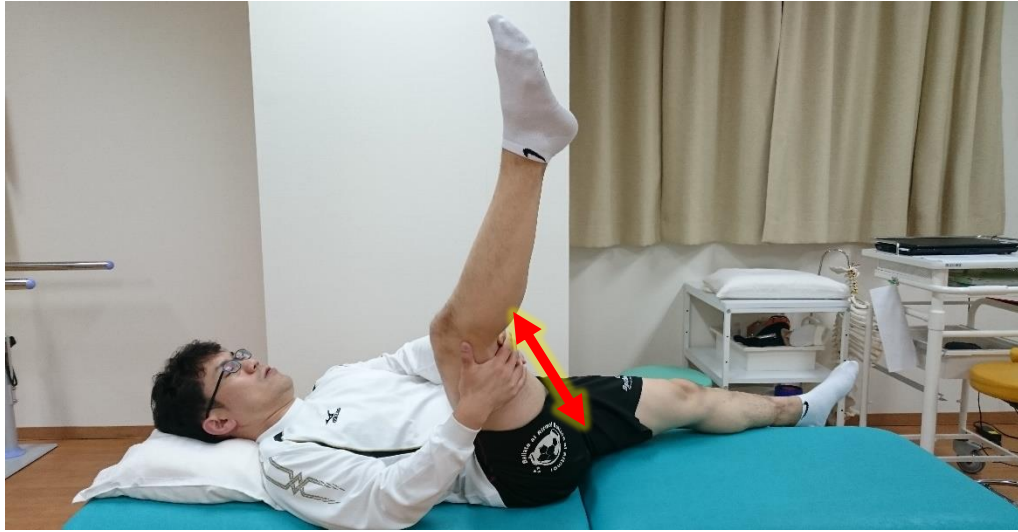
膝を←の方向へ、
足の手でゆっくり
拳げる。手は介助
してよい。

やや開き気味で、
5回ずつ交互に
3セットを1日
2回！

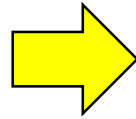
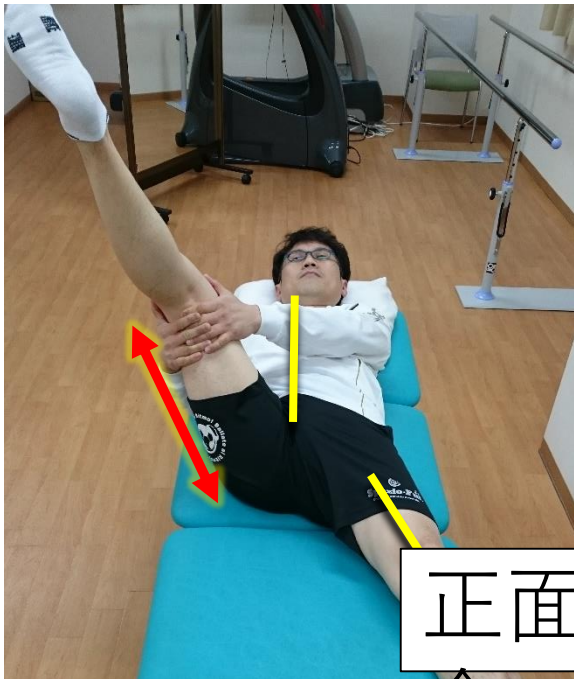


正面から見た場合

腿裏とふくらはぎのストレッチ



つま先を自分の方へ向ける！



やや開き気味で、
5回ずつ交互に
3セットを1日
2回！

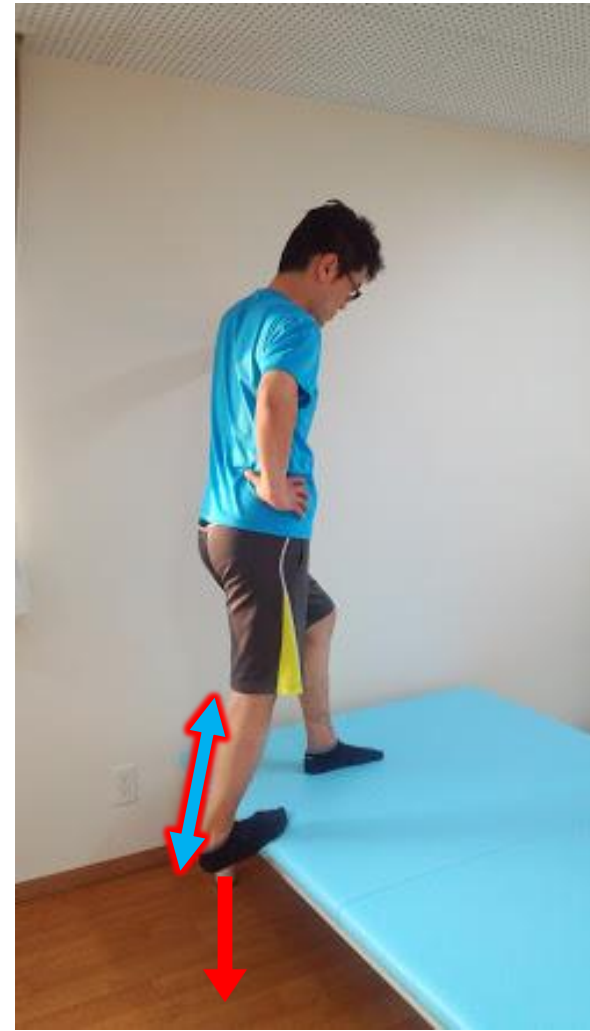
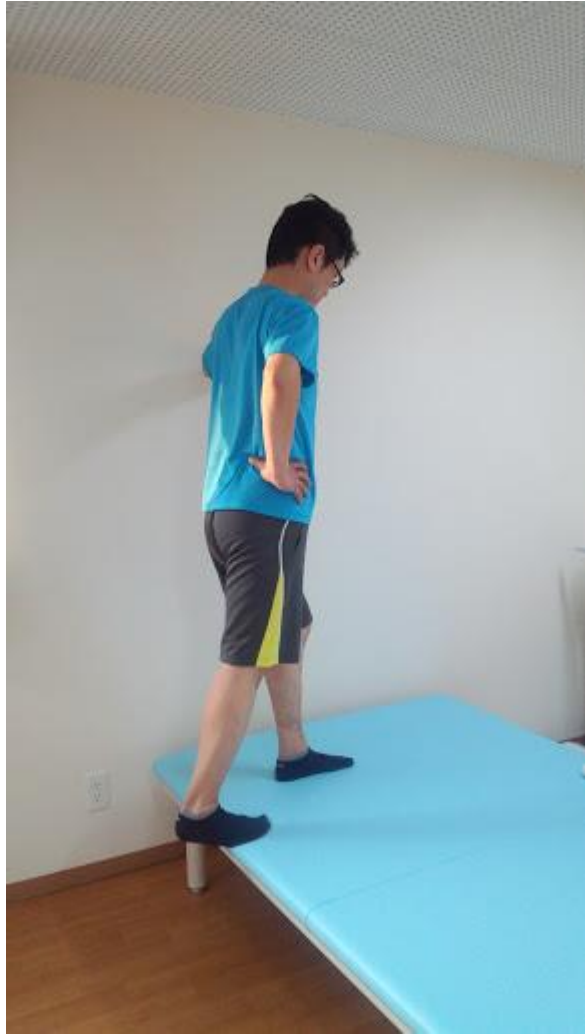
正面から見た場

段差を利用したふくらはぎのストレッチ



踵を地面
の方向へ
下げる！

踵の上げ下げをゆっく
りとストレッチ
するように、
5回ずつ交互に
3セットを1日2回！



※階段のない場合、玄関などの段差を利用します！

肩甲骨を意識した棒体操

- 肩甲骨周囲筋の運動により、猫背姿勢の改善を図る。

①、②とも5回
2セットずつ



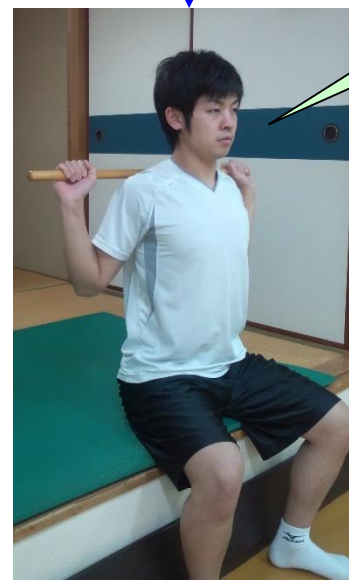
これを
5回！

①



②

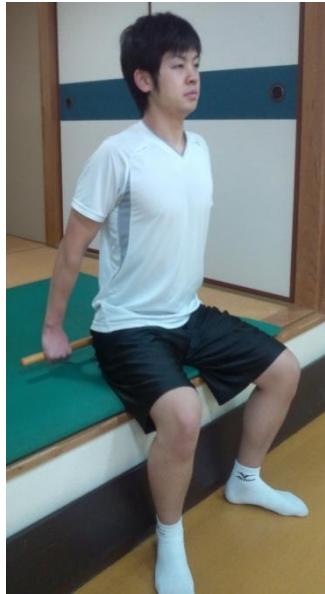
これも
5回！



棒体操

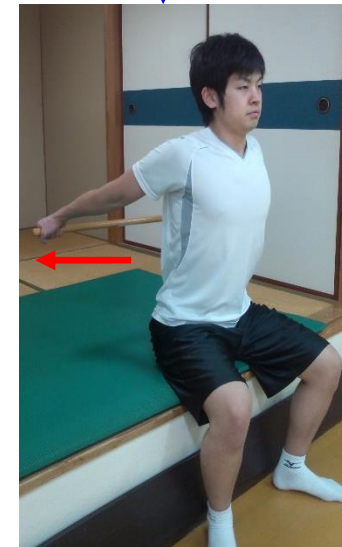
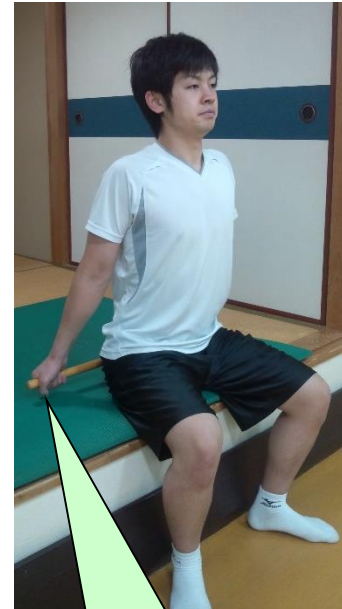
これも
5回！

③



これも
5回！

④



握りを逆に！