

休校中に実施してほしい 簡単ストレッチ

栃木県立真岡高等学校

保健体育科

【静的ストレッチ(スタティックストレッチ)】

- ✓ 強度は少し痛いくらい
※痛みが強すぎると逆効果
- ✓ ひとつの部位で約30秒程度
※10秒を3セットでも効果は同じ
- ✓ 呼吸はとめないで、リラックスして行う



【なぜストレッチが重要?】

- ☑ 同じ姿勢で長時間すごすと、
血液の流れが悪くなり、
筋肉が硬くなり関節の動きが悪くなる



腰痛 肩こり 眼精疲労などを引き起こす



ストレッチにより硬くならないように予防・改善

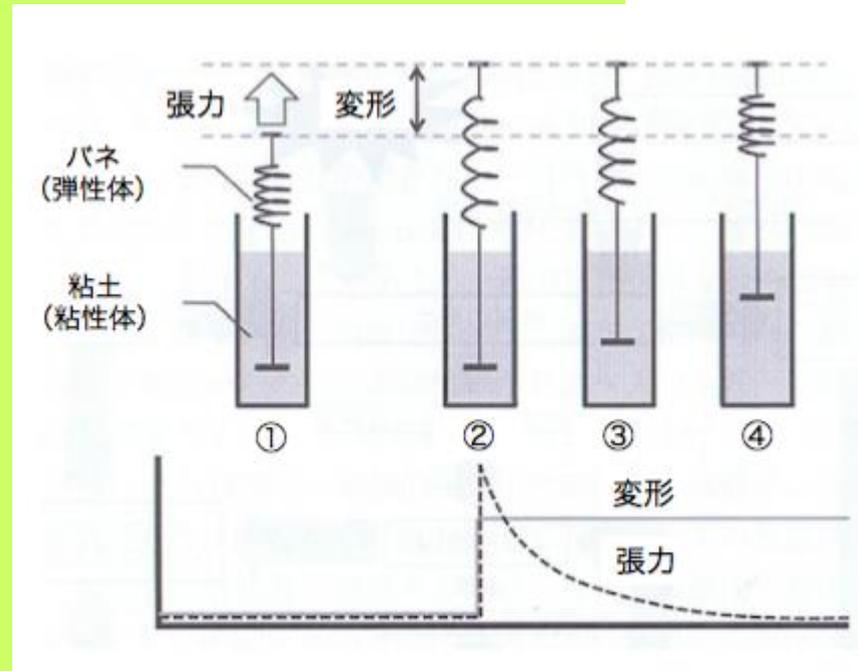


【ストレッチの効果】

☑ 筋肉は硬い粘土と同じで「粘弾性」を持つ

Maxwell の粘弾性モデル(図)

- ① 普段はこんな状態
(バネが引っ張られた状態)
- ② **ストレッチ**により張力を与える
- ③ そのまま張力を与える
(バネが引っ張られた状態)
- ④ 粘性が低下する
(粘土が徐々に形を変えていく)



※少しすると元に戻ってしまう(即時的効果)

【ストレッチの効果】

☑ ストレッチ時の痛みには、慣れていく

☑ ストレッチが嫌いな人の意見
「ストレッチ時に筋肉に痛みを感じるのが嫌だ」



① 毎日行うことで痛み慣れてくる
(習慣的効果)

☞ 疼痛適応 (Pain Adaptation)

② ストレッチの強度は「少し痛い」
程度がベスト

③ 痛すぎるストレッチは痛みが増強してしまう

④ ひとつの部位30秒程度で効果有り

⑤ 入浴後は感覚が鈍くなり、痛みの限界値があがるので
ストレッチしやすい



【広背筋のストレッチ】



脇腹から腕の付け根を伸ばす
(横から)
難易度: ★



(縦から)

【胸椎のモビライゼーション(動きを出す)】



みぞおちより上の部分を
天井(空)にむける
胸を開くように
(横向き～あおむけ)

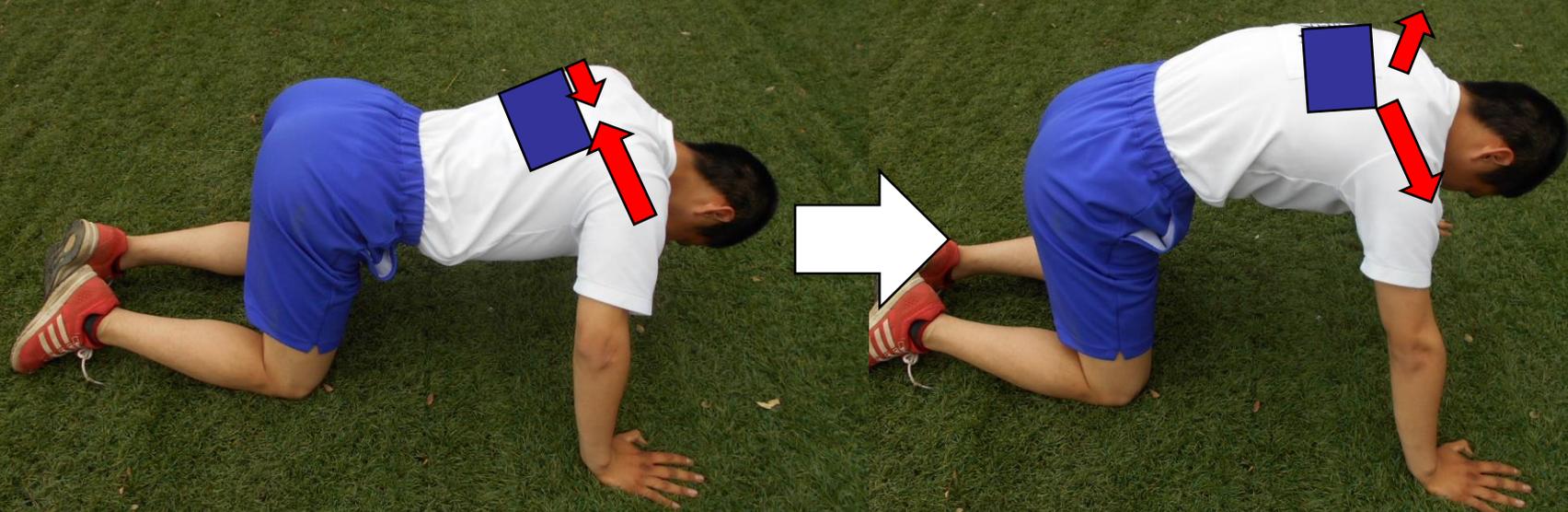
難易度: ★

【僧帽筋のストレッチ】



首を斜め前に倒すように
（立位）
難易度：★

【肩甲骨のモビライゼーション(動きを出す)①】



両方の肩甲骨を
背骨に寄せる

両方の肩甲骨を
背骨から遠ざける

ゆっくり10回
難易度:★

【肩甲骨のモビライゼーション(動きを出す)②】



後ろで手を組んで、
無理をしない範囲で上に
難易度:★★

【殿筋のストレッチ①】



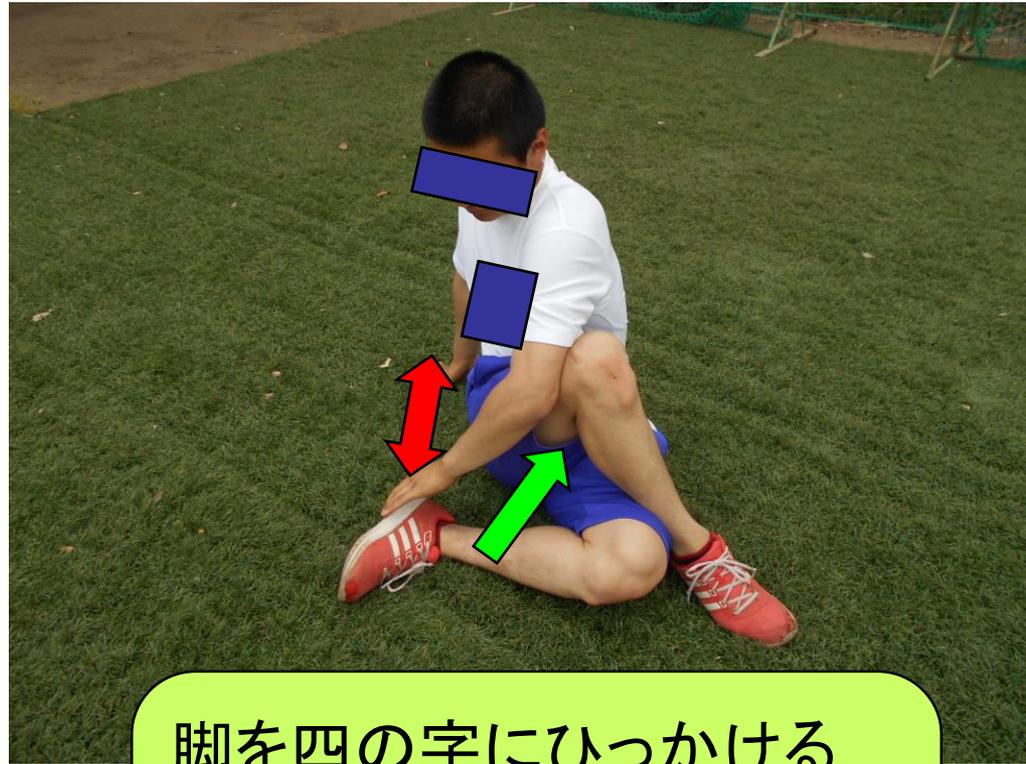
脚を四の字に
膝とみぞおちを近づける
(うつぶせ)
難易度：★

【殿筋のストレッチ②】



脚を四の字にひっかける
胸に近づける
(あおむけ)
難易度:★★

【殿筋のストレッチ③】



脚を四の字にひっかける
胸に近づける
(座位)

難易度:★★