

このテキストは、ただだ整体院主催の【大阪柔軟ストレッチ教室】で使用しているものを、プレゼント用に一部抜粋し、編集しなおしたものです。

カラダを少しでも柔らかくしたいので、教室には興味があるんだけど

遠方に住んでいるので簡単には行けなくて…

仕事や学校、習い事などの都合で日程が合わなくて…

小さな子どもがいるので、独りで外出は難しくくて…

というような事情などで教室の受講が難しい方にも、なにか出来ないかと思いましたが、そこで、当教室でお伝えさせていただいている柔軟性アップの考え方や、比較的分かりやすいストレッチ体操を数種 選び出し、紹介させていただくことにしました。

教室での直接指導の補足として使っているテキストですので、写真や文章だけでは、わかりにくい部分も多々あるかと思いますが、少しでも参考になる部分があれば幸いです。

ストレッチの考え方、やり方は、いろいろあると思いますが、あなたが手に入れたいカラダに、一歩でも近づくお役に立てば嬉しく思います。

ただだ整体院院長 & 大阪柔軟ストレッチ教室講師 たけだ

※ここで紹介しているストレッチ体操はあくまで一般向けです。おこなう際は、けっしてムリをせず、自己責任の元でおこなってください。万一、ケガや事故をおこされましても、当方では一切責任は負いかねますのでご了承ください。

※このテキストには著作権があります。テキスト内容の商用利用は禁止です。

しなやかで柔らかい しっかりしたカラダづくりへ

大阪柔軟ストレッチ教室

無料プレゼント版

大阪柔軟ストレッチ教室

大阪柔軟ストレッチ教室は、従来の柔軟ストレッチのやり方で、全然、柔軟性が上がらない方のために、『こういう方法、考え方もありますよ！』というのをお伝えさせていただく教室です。

たけだ整体院院長 たけだが、長年の整体経験から学んだことを柔軟性アップに応用し、効果的だった方法、考え方をお伝えさせていただきます。

バレエや各種ダンス、スポーツのレベルアップに、また、美容、健康の維持増進、ケガの予防など、あなたが手に入れたいカラダづくりに、日々の生活がより楽しくなるカラダづくりに、少しでも役立てば幸いです。

硬いカラダを少しでも柔らかくしたいから、
がんばって ストレッチ、ストレッチ！
でも、一向に柔らかくならなくて…(>_<)

そんな方に多いカラダの状態とは・・・

カラダに“ちから”が入り過ぎたままの状態（過緊張）が定着

↓ ↓ ↓ つまり…

筋肉がギュッと硬くなってしまっていて、伸びやすい状態にない

↓ ↓ ↓ こんな状態で…

グイグイ、引っ張るようなストレッチをしても、ストレッチを
やったという満足感だけで、柔軟効果は ???

（冷凍のブロック肉を引っ張り伸ばそうとしてるようなものでは…？）

「そっかあ～！ だったら、カラダの力を抜いてストレッチを
すればいいんだ！！」

↓ ↓ ↓ そうなんです！！ が…

「あれっ？ 力を抜こうとしてもうまく抜けないんですけど…。
というか、抜き方が分からないんですけど…」(>_<)

◆柔軟性を高めやすくするために、当教室では…

まずは、力を抜く感覚、余分な力を入れずにカラダを動かす感覚などを取り戻し、
動きやすい正常な筋肉状態に戻してあげることを優先しています。

動きやすい状態になって、柔軟性を高めるストレッチ体操に取り組めば、効果も、
もっと出やすくなるのではないのでしょうか？

◆柔軟性に影響を与えている 他の大きな要因

ストレッチに励むことは、もちろん大事ですが、カラダを硬くしてしまっている要因、マイナス要素の改善にも、しっかり目を向けることが重要です。

[主なマイナス要因]

◇ カラダによくない姿勢

猫背、反り腰、前傾姿勢などは、首、肩、胸部、ヒザ、ふくらはぎなど、いろんなところに過剰な筋肉の緊張を生んだり、カラダの動きを制限します。そのため、硬い股関節にもなりやすいです。ハイヒールなど靴の影響もあってか、特に女性の方に、この傾向が強いように思います。当院の整体メニューで、女性向けに特化した姿勢矯正コースがあるのですが、受けられた方の中には姿勢が良くなったことで、股関節の柔軟性が上がった方も結構いらっしゃいました。それくらい**姿勢の影響は大きい**と実感しています。

◇ 『カラダが硬い』という思い込み

“自分はカラダが硬いから…”という意識が強過ぎではないですか…？
そういう意識で柔軟ストレッチをすると、効果も出にくいのでは…。
思い込みの影響は、意外と大きいです。

◇ 自然な動きが出来ていない

子供の頃は普通に出来ていた自然な動き、カラダの動かし方。それが大人になるにつれて、だんだん出来なくなっている方も多いです。例えば、前屈して床に手が着かない方。本当に股関節がガチガチに硬いのでしょうか？ もしかしたら、カラダの動かし方のほうにも問題があるのでは…？

◇ 首をグルグル回している

肩がこったから…とって、上を向いて首をグルングルン、回したりしてませんか？ カラダが歪んだり、硬くなる要因に…。

◇ 内股で立ってる、歩いている。ぺちゃんこ座りをしている。

内股は股関節の動きを制限するため、股関節を硬くする要因に…。

(補足)

マイナス要素の改善は、具体的にどうしたらいいかは、教室でお伝えできるものはお伝えさせていただきます。文章では、うまくお伝えできない部分もあるので、こういうことが要因になっているということだけでも知っておいていただけたらと思います。

◆ストレッチをおこなう そもそもの目的は何？

ストレッチや柔軟体操をおこなう、そもそもの目的は何でしょうか？

カラダの柔軟性を高めることが目的であれば、従来のストレッチのやり方、形にとらわれなくてもいいのでは…？

今までやってきた柔軟ストレッチだけが、カラダを柔らかくする方法とは限りませんよね？

従来のやり方で効果がでない場合は、やり方、考え方を変えてみるのも、ひとつの方法です。固定観念にとらわれず、考え方も柔軟にしてみる。それがカラダの柔軟性アップの大幅な近道になることもあります。

◆ストレッチをおこなう上での全体的な注意点

- ・ 余分なカラダの力を抜くためにも、**がんばらずにダラダラおこなう**。
- ・ 強い力で引っ張らない。 「イテテテテ～」レベルまでしない。
- ・ ”ストレッチ＝筋肉を伸ばす” ではなく、まずは『**ゆるめる**』を意識する。
- ・ 呼吸は自分のペースでゆっくりおこなう。ストレッチ中に呼吸を止めないように。
- ・ ストレッチをして、もし痛みが出るような場合は、そのストレッチは基本的には控える。

◆ オススメのストレッチ体操（基礎編）

ここで紹介しているストレッチ体操は、あくまで一般向けです。おこなう際は、決してムリをせず、自分のペースで自己責任の元、おこなってください。表示の回数、秒数は一応の目安です。

①	足首回し		<p>ムリのない程度で、大きめに足首を回す。 [内回し外回しとも 20～30 回程度]</p>
②	ふくらはぎストレッチ	  	<p>腰の両脇に手を置き、左足を一步前に出し、つま先をいっぱいまで上げる。</p> <p>そのまま、左足を外側に、いっぱいまで回し、1～2 秒保持。</p> <p>今度は内側に、いっぱいまで回し、1～2 秒保持。</p> <p>これを交互に繰り返す。 [10 往復程度]</p> <p>右足も同様におこなう。</p>

③	組み手 腕回し	 <p>手を組んで腕を回す</p>  	<p>仰向けで手を組み、気持ちよく動かせる範囲で、腕全体を回す。</p> <p>下（骨盤の上あたり）から上（頭部）に向かって少しずつ位置を変えながら回していく。</p> <p>頭の上くらいの位置まできたら、また、下に向かって回しながら下ろしていく。時計回り、反時計回りともおこなう。</p> <p>畳や、じゅうたんの上など、多少、硬さのあるところでおこなうと効果的。</p>
④	体幹ストレッチ （前）	 	<p>左図のように骨盤の後ろが、まっすぐ立つ位置で、軽くあぐら座りする。</p> <p>背骨を上から順番に、一つ一つ丸めこんでいくイメージで上半身を前に倒す。腰の一番下の骨が動くところまででOK。</p> <p>腰の部分は特に意識して…。</p> <p>そのまま、ひと呼吸置いて、戻るときは、背骨の下から順番に起こしていき、首の一番上の骨が最後に起きるイメージで元に戻す。</p> <p>[3 往復程度]</p>
⑤	体幹ストレッチ （左右）		<p>同様に、左右もおこなう。</p> <p>[3 往復程度]</p> <p>骨盤が浮かないよう、上半身を倒せるところまででOK。</p>

【大阪 柔軟ストレッチ教室】では…

この他にも…

- ・ あぐら座りや、開脚をしやすくする 【太もも回し】
- ・ 長座、開脚座りで骨盤を立てやすくする 【骨盤グリグリ体操】
- ・ 股関節の柔軟性に意外と影響してる胸郭周りの動きをよくする 【胸郭体操】
- ・ 休んでいるだけで股関節の前屈が新記録！？ 【トロトロイメージストレッチ】

などのストレッチ体操をお伝えさせていただいておりますが、直接指導でないと、うまくお伝えできないので、これらは教室でお伝えさせていただきます。

教室では、こういう動きができなくて…、など個人的なお悩みも、整体師の視点でアドバイスできることがあればさせていただきます。整体師がおこなう柔軟ストレッチ教室です。うまく教室の場を利用していただけたらと思います。

最後までお読みいただきありがとうございました。

このテキストが、あなたさまの柔軟性アップのお役に少しでも立てば嬉しく思います。

たけだ

大阪柔軟ストレッチ教室サイト <http://www.biraku19.com/>