

ストレッチの原則

1. リラックスした状態で行う。
2. 反動をつけない。
3. 目的とする筋肉を意識する。
4. 呼吸を止めない。
5. 心地よいくらいに伸ばす。
6. 筋・関節が温まった状態で行う。

チャレンジ!!
ストレッチ!!
時間を見つけて
こまめに行って
下さいね!!



その他、ご質問がございましたら当会事務局までお問い合わせください。
また、当会ホームページにも多くの情報を掲載しております。



OJTA

検索

<http://www.osaka-jyusei.or.jp/>

身近なストレッチ

生まれて今日まで、一度もストレッチをしたことがない人はいません。
何故なら、寝起きにあくびをして、大きく伸びをすることもストレッチになるからです。
ストレッチは、スポーツ・医療の現場等で目的は違えどもあらゆるシーンで活用されています。



OJTA

OJTAとは大阪府柔道整復師会を英語で表記した際の頭文字から**OJTA**となっています。

Osaka Judo Therapist Association

柔道整復術は2002年に『柔道セラピー』として世界保健機関(通称WHO)で「伝統医療」として紹介されています。



公益社団法人 大阪府柔道整復師会

〒550-0004 大阪市西区靱本町3丁目10番3号

☎ (06) 6444-4151 (代表)

OJTA

ストレッチ まるわかり

首・肩まわりの
効果的なストレッチを
紹介します。



公益社団法人 大阪府柔道整復師会

ストレッチと簡単エクササイズ

首まわりのストレッチ

① 首の前

指先で鎖骨の上を押さえながら、あごを突き出し少しずつ上を向いていきます。

首の後ろに違和感や痛みがあるときは角度を緩めてください。

② 首の横

少しずつ顔を右に向けて首の左側を伸ばします。

★反対側も同じように伸ばしましょう。

③ 首の後ろ側

手を頭の後ろで組んで、両肘を中に寄せて頭を少しずつ下げていきます。

※この時背中を曲げると首の後ろが伸びず、背中が伸びてしまうので注意しましょう。

④ 首の横と肩

右手を背中に回し、左手を頭の右側に当て頭を左に倒していきます。

※この時右肩が上がらないように注意しましょう。

★反対側も同じように伸ばしましょう。

肩まわりのエクササイズ

お風呂上がりなど筋肉・関節が柔らかい時にチャレンジしてみてください。



①

指先を肩につけて肘を横に張り、前後に10回ずつ大きく回しましょう。
この時、肩甲骨から回すように意識してください。



②
顔の前で肘を合わせ、横に開きます。手を上げて元に戻します。これを10回繰り返します。
この時、肩甲骨を意識して肘が下がらないように気をつけましょう。



③

手の甲を合わせ、身体を前に傾け肩甲骨の内側を開きます。少しずつ肘を後ろに引き肩甲骨を寄せて胸を張ります。常に肩甲骨を意識して10回繰り返します。

呼吸を止めないでね!



常に首まわりや肩・肩甲骨まわりの筋肉を柔らかくしておく事が大切です。

立っておこなっても、座っておこなっても大丈夫です! 気が付いた時に動かす習慣をつけましょう。

大阪府柔道整復師会
キャラクター 整子