

# 休憩時間のストレッチ

キャスター付きのイスではなく、しっかり安定したイスで行います。

## 1 背中、腰



- 1 お腹を引っ込め、おへそを覗くように背中を丸めながら、腰を後ろに倒します。
- 2 手のひらを手前に向け、息を吐きながら、両腕を前に伸ばします。

**ポイント**  
\* 息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

## 2 肩、背中、腰

左右交互に行います



- 1 手のひらを上に向け、反対側の腿の外側に前腕をおきます。
- 2 顔は手のひらに向け、お腹を引っ込めて背中を丸め、無理なく上体をひねりながら前に倒します。

肩～背中～腰まで伸びていることを意識する

**ポイント**  
\* 膝の位置を固定して行います。  
\* 息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

## 3 体側

左右交互に行います



- 1 肘を曲げ、手のひらを頭の後ろにおき、顔を斜め上に向けます。
- 2 肘を上へあげながら、あげている側の体側を伸ばします。

**ポイント**  
\* 腰や背中を丸めないようにします。  
\* 肘をあげる側のお尻が浮かないようにします。  
\* 息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

## 4 胸



- 1 顔を正面に向けて背すじを伸ばし、イスの前よりに座ります。
- 2 両手で背もたれか座面をつかみます。
- 3 あごを軽くあげて胸を張り、上体を前に倒します。

**ポイント**  
\* ③の時に、肩の力を抜いて、肩甲骨を寄せるようにします。  
\* 息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

## 5 腿の裏側、ふくらはぎ

左右交互に行います



- 1 顔を正面に向けて背すじを伸ばし、イスの前よりに座ります。
- 2 片脚を前に伸ばし、つま先をテーブルの脚などで抑えます。
- 3 背筋を伸ばし、胸を張ったまま、上体を前に倒します。
- 4 股関節を内側（つま先が内側）、外側（つま先が外側）にひねった状態でも行います。

**ポイント**  
\* 腰や背中を丸めないようにします。  
\* 息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

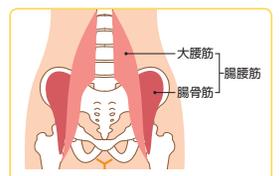
【参考文献】  
・厚生労働省, "健康づくりのための身体活動基準2013", 2013  
・厚生労働省, "健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)", 2013  
・Tim Wilson, "脊柱の筋肉のストレッチング", NSCA ジャパンS&Cジャーナル, Volume 2, Number 2, pages 38-41, 1995  
・Alan D. Tyson, "腹筋エクササイズ中の骨盤安定における股関節屈筋群の役割", NSCA ジャパンS&Cジャーナル, Volume 8, Number 1, pages 16-17, 2001

## 6 腸腰筋 (股関節を曲げる筋)

左右交互に行います



- 1 顔を正面に向けて背すじを伸ばし、イスの前よりに座ります。片膝を曲げて足の甲を下にし、イスの下に入れます。
- 2 お腹を引っ込めるようにしながら腰を後ろへ倒します。
- 3 反対側の腿の外側に腕をおきます。



**ポイント**  
\* ③の時に、腕を内側に、腿を外側に、それぞれ押し合うようにします。  
\* イスから落ちないように注意してください。

長時間、立位姿勢で仕事をしている人は、腸腰筋などがこわばり、腰が反りがちになります。ここをストレッチすると、腹筋や臀筋に力が入りやすくなり、適切な姿勢と腰痛予防につながります。

## 7 腿の前側

左右交互に行います



- 1 イスの背もたれなどにつかまって立ちます。
- 2 片膝を曲げ、同じ側の手でつま先を保持します。腰が反らないように、お腹をやや引っ込めます。

**ポイント**  
\* ②の時に、お尻に力を入れます。  
\* ストレッチ感が弱い時は、踵をしっかりとお尻につけて行います。  
\* バランスを崩さないように注意してください。



・Alan D. Tyson, "ブリッジ", NSCA ジャパンS&Cジャーナル, Volume 8, Number 3, pages 14-15, 2001  
・Nicole Nelson, "横隔膜呼吸: コアスタビリティの基本", NSCA ジャパンS&Cジャーナル, Volume 23, Number 4, pages 52-59, 2016  
・Juan Carlos Santana, "両脚での競技パフォーマンス向上を目指した片脚でのトレーニング", NSCA ジャパンS&Cジャーナル, Volume 23, Number 3, pages 35-37, 2001