

リフレッシュ& コンディショニング

～肩こり・腰痛の予防とセルフケア～

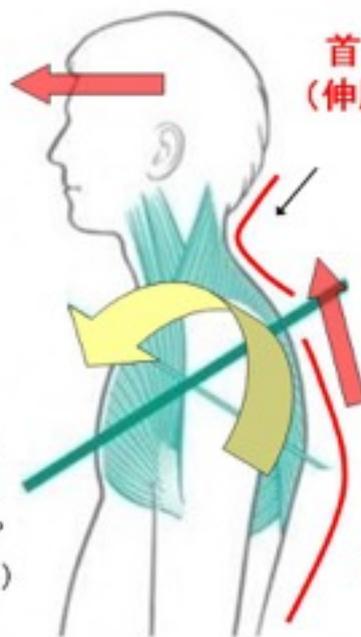
宗教法人 中山寺 様 2019. 2.8

ふじの整体研究所

LOSS OF HEIGHT



頭・首が前に
押し出される



首の後ろの角度
(伸展角度)が増加

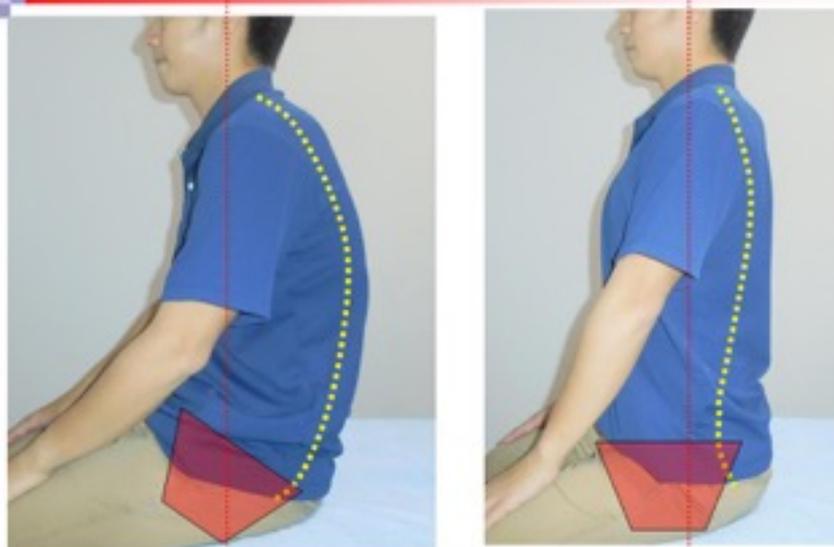
肩の上方が固くなると肩甲骨が上方に上がってしまいます。

(僧帽筋上部、
肩甲挙筋)

胸部の筋肉が固くなると肩が前に入り易くなります。

(大胸筋、小胸筋)

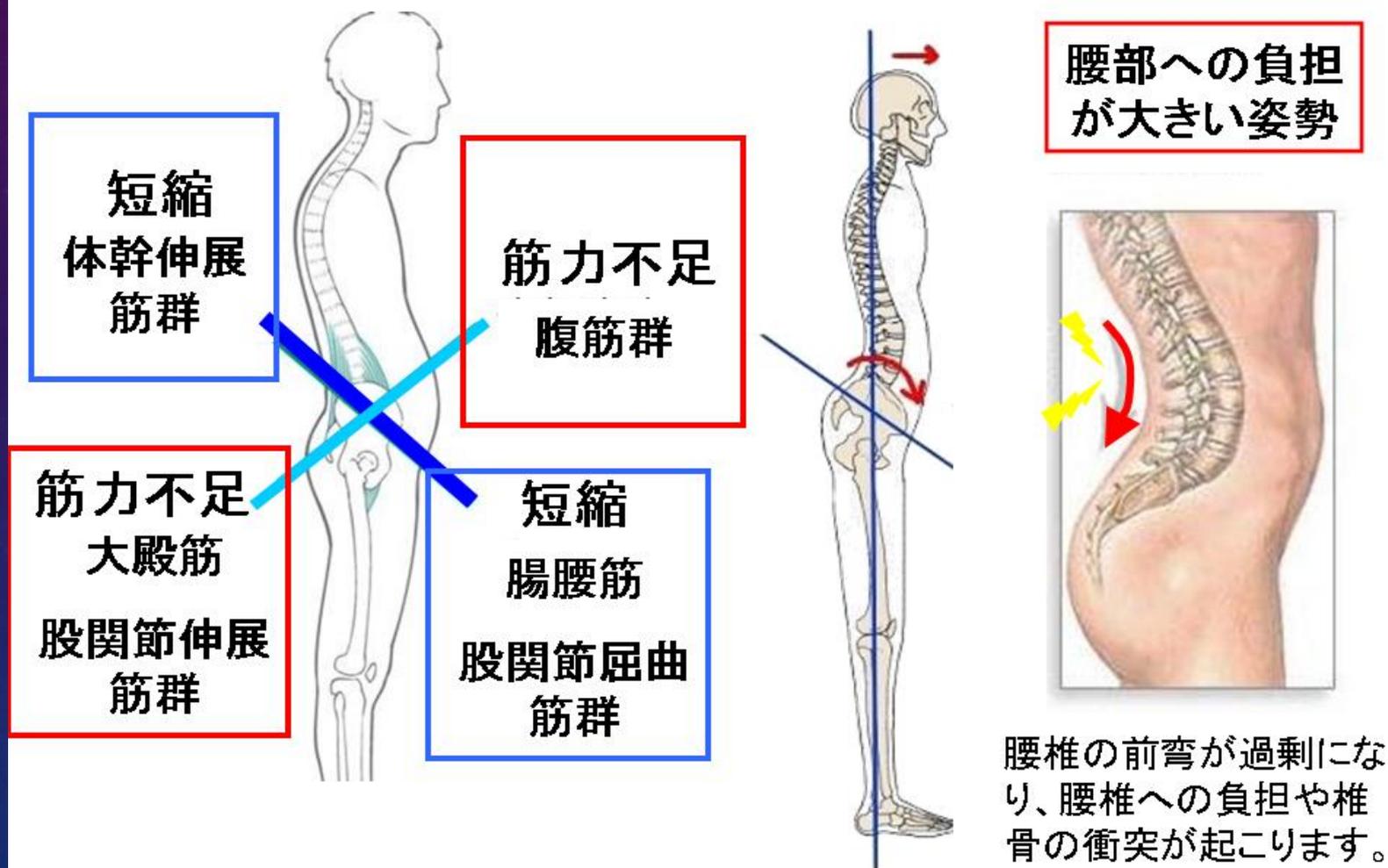
背中が丸くなる



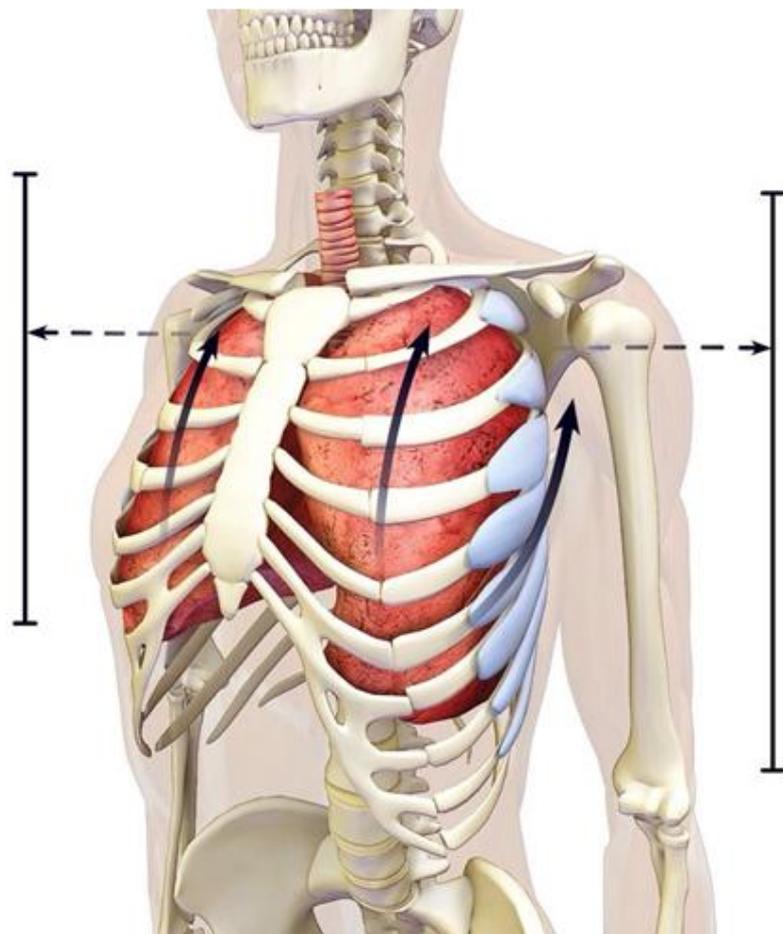
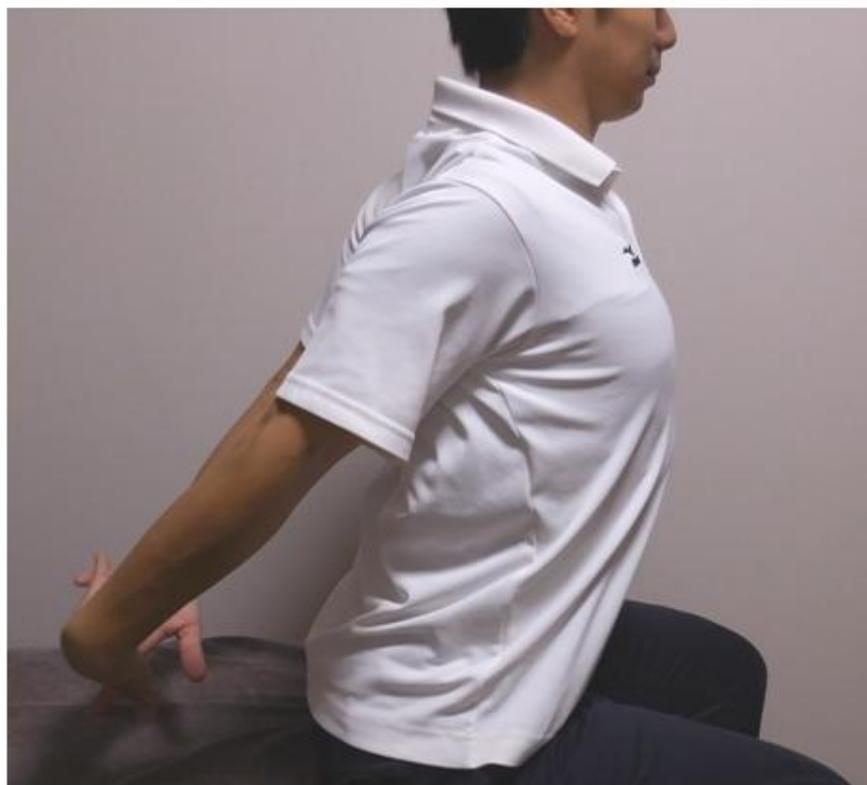
骨盤の傾斜と背骨の弯曲、重心線の位置関係

実は猫背よりも、反り腰姿勢の方が問題??

腰痛と姿勢の関係(骨盤前傾)



胸筋群のストレッチ



胸郭や肋骨間が開くことで、呼吸運動もスムーズになります。

背骨のストレッチ（胸椎～腰椎の伸展、胸郭の拡張）



手で床を押しながら反らせます。

- ・胸椎～腰椎の伸展
- ・腹筋のストレッチ

・うつぶせの状態から、みぞおちが離れる辺りまで上体を起こします。



お尻を突き出す様に背中を反らせます。

- ・胸椎の伸展
- ・胸筋、広背筋、肋間筋、肩関節のストレッチ

・よつばいの状態から手を30~40cm前に着いて、その状態から胸を床に着ける様に体を反らせます。

肩回し（後） 肩甲骨周り、胸郭のストレッチ



1) 片方の手を大きく頭上に突き上げます。

2) 突き上げた手を後方に向かって大きく回します。

3) その際に体を開きながら行います。

4) 後方から手が下に回るまで大きく回したら、同じ動きを繰り返します。

注) 必ず手の親指を上に向けておきます。
目線で回す手を追いかけてください。
胸や肩、肩甲骨周りがほぐれる感覚に意識を向けてください。

肩回し（前） 腰、脇腹、胸郭のストレッチ

手を 真上に挙げる → 大きく横に倒す → 斜め前に円を描く様に → 中央
肋骨と骨盤のスペースを開き、腰部(腰方形筋、胸腰筋膜)を伸ばします

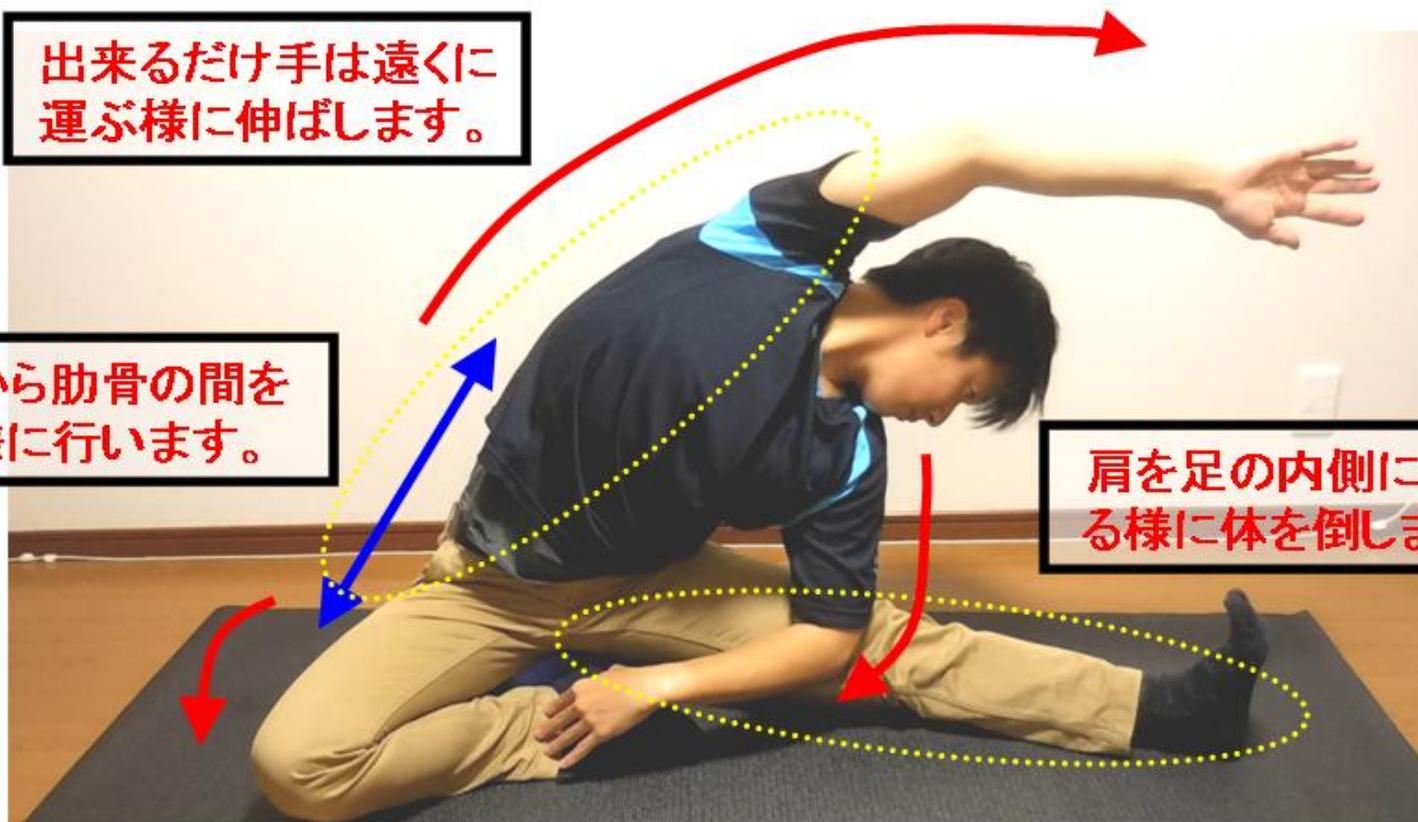


腰痛の改善のセルフケア（体側のストレッチ）

出来るだけ手は遠くに
運ぶ様に伸ばします。

骨盤から肋骨の間を
開く様に行います。

肩を足の内側に収め
る様に体を倒します。



1. 片方の膝を伸ばし、反対側は写真の様に曲げておきます。

2. 曲げた膝側の腕を大きく伸ばした脚に向かって伸ばします。

3. この時腕は頭の後ろを通る様に体の側面を伸ばしながら行います。

4. 曲げた膝は出来るだけ床に押えておきましょう。

体側・くびれのストレッチ（腰、脇腹、胸郭）

- ・ 膝たちの状態 → 片手を大きく横に倒す → 脇腹や腰を伸ばす
- ・ 骨盤と肋骨のスペースを開き、肩甲骨の可動域を広げます。



骨盤～股関節（仙腸関節）のリセット



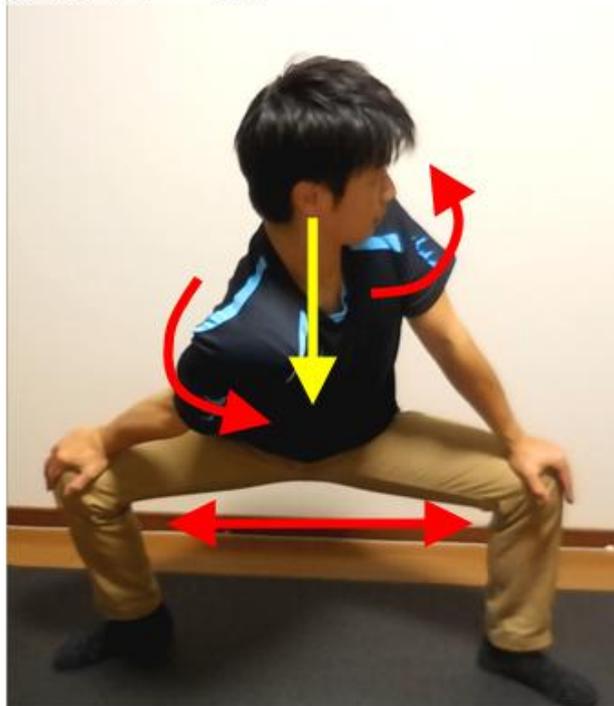
片方の足を開き、膝を骨盤の位置に引き上げて、股関節の内側を伸ばします。この時に床からどれぐらい足の付け根が離れるかを確認します。



先ほどの状態から両手で上体を支えて、背中～腰を順に反らします。この時に股関節は床に押し付ける様に行います。※腰を反ると辛い方は注意

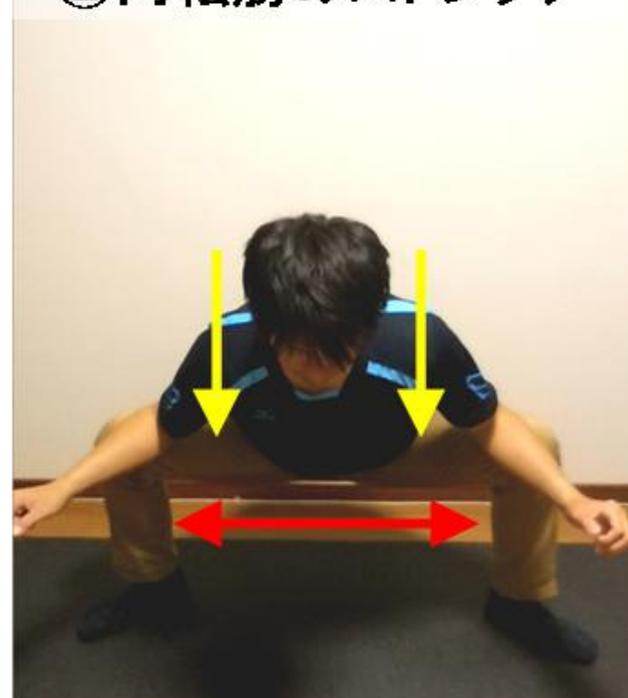
股関節のストレッチ(内転筋、腰、お尻)

①体幹の捻りのストレッチ



1. 両足を開き、膝の上に手を付きます
2. 両手で膝を押し広げながら、片方の方を前に押し出しからだを捻ります。
3. 内転筋、腰が伸ばせます。

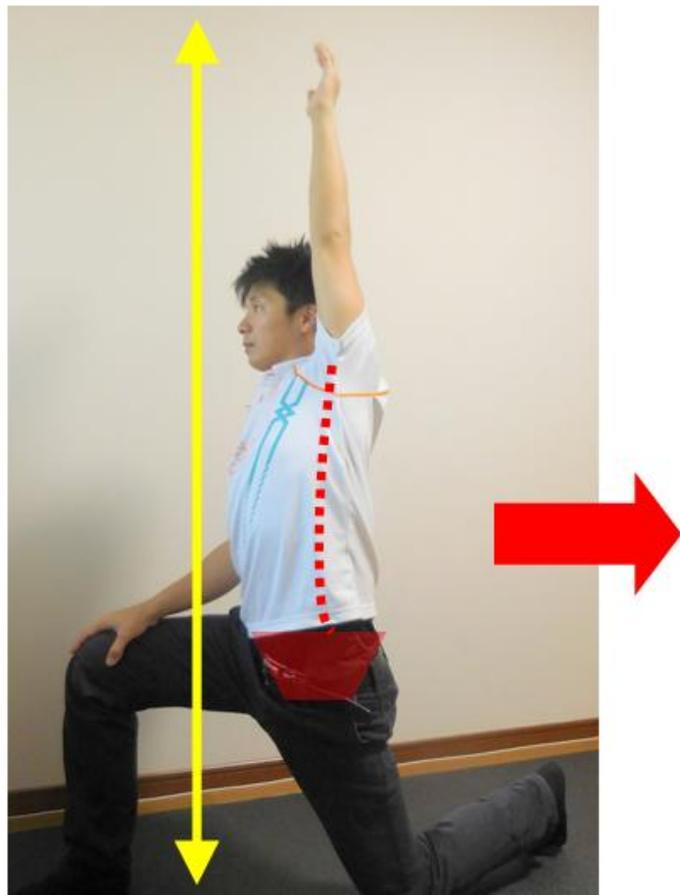
②内転筋のストレッチ



1. 両膝の上に肘を付きます
2. お尻を出来るだけ低く下げる事で股関節を伸ばします。
3. 内転筋、お尻、太もも裏が伸びます。

反り腰改善に必須のストレッチ(腸腰筋、腹斜筋、太もも前)

股関節のストレッチ(腸腰筋、股関節前面)



挙げた手と上半身を支持側へ倒し、
体側を伸ばします。

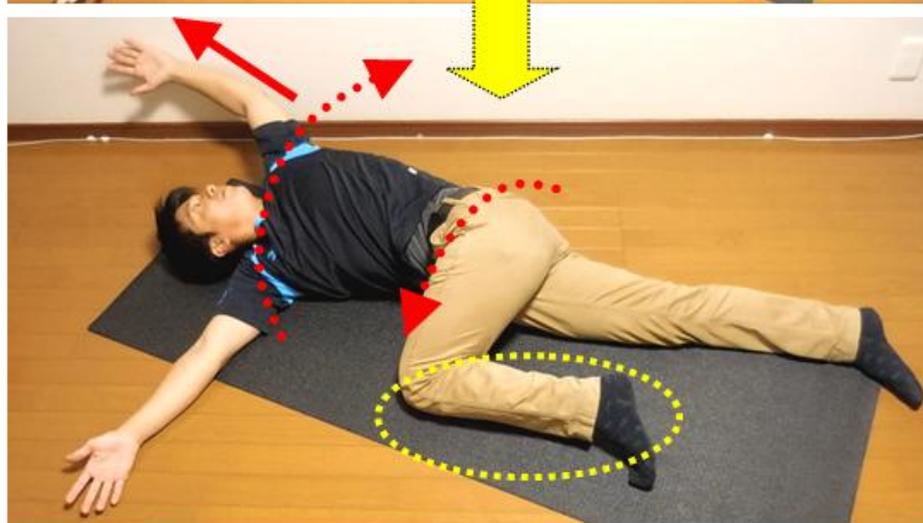


伸ばしている側の手を出来るだけ頭上に挙げて、同時に骨盤、胸郭も上に引き上げます。膝と手の距離を離しましょう。

胸椎、胸郭の伸展、回旋(反り、捻り)を改善する体操

肩こりの改善・予防に効果的なセルフケア ①

オープンリーチ(胸部、腰背部のストレッチ)



1. 横向きに寝た状態で、上側になる足の膝をお腹の前辺りに置き、へそが床を向くようにしておきます。
2. 上半身は両手を胸の前へのばします。
3. 上側になる手を前に突き出します。
4. 上半身を捻りながら、胸を開く様に手を斜め上方向に伸ばします。
5. この時骨盤が開かない様に出来るだけへそは床に向けて行います。
6. 体を開いた状態で胸や腰、背中をストレッチします。

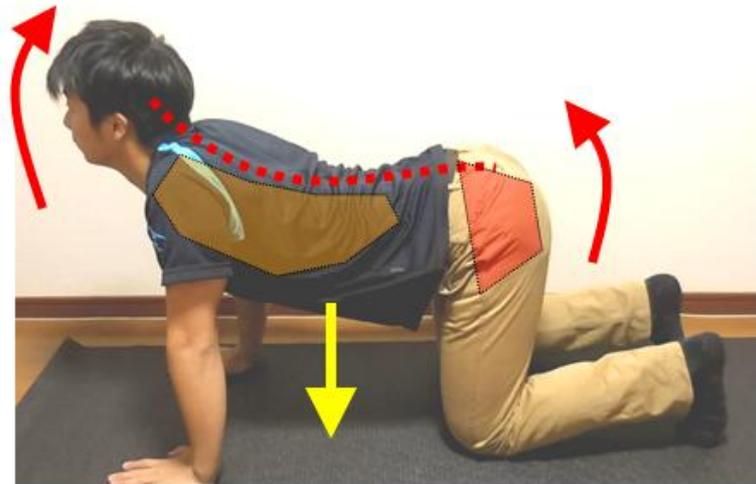
背骨の柔軟性(可動性)を改善させる体操 (骨盤、胸郭)

四つ這いでの体操 (ペルビックティルト)



出来るだけ腰椎を丸くする様に

1. よつばいの状態から、おへそを覗き込む様に頭を下げます。
2. 両手、両膝で床を押す様に背中を丸めます。
3. 出来るだけ背骨を上方に挙げ骨盤も後傾させます。



出来るだけ胸椎を反らす様に

1. 前方又は上を見る様に頭を挙げます。
2. みぞおち辺りを床に近づける様に背骨を反らせます。
3. 骨盤を前傾させ、肩甲骨も寄せ合う様にします。

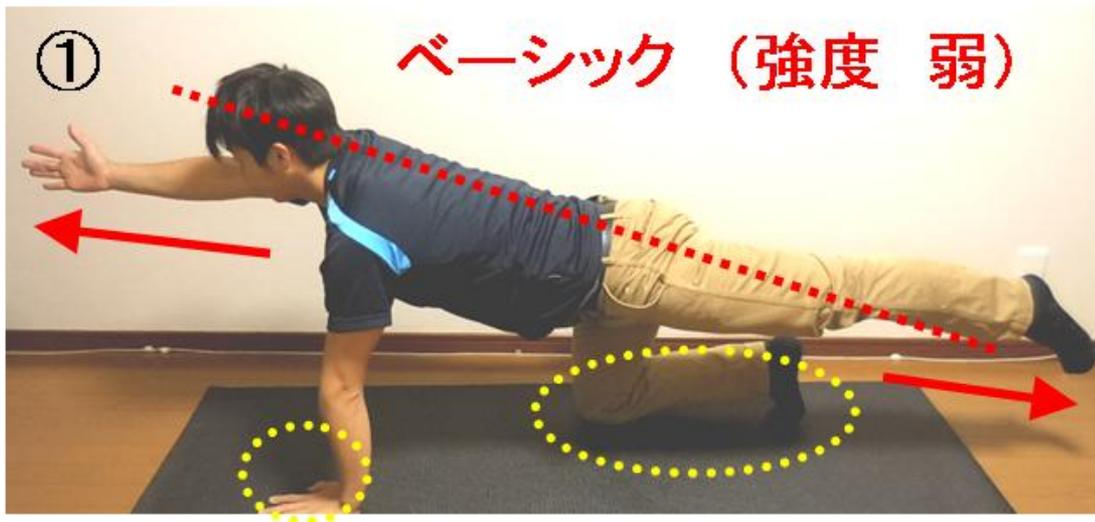
姿勢を正しく支える体幹の筋力トレーニング(おしり、背中)



1. 上向きの状態からお尻、背中を持ち上げます。
※おしり、背筋、太もも裏、下腹部に力を入れます。
2. 挙げた状態から 5秒程キープし、スタート位置に戻します。
3. 一連の動作を10回程繰り返しましょう。

姿勢を正しく支える体幹の筋力トレーニング(腹筋、背筋)

四つばいの体幹EX(ダイアゴナルエクステンション)



四つばいから

1. 四つばいの状態から対角になる手と足を浮かせ真っ直ぐ伸ばします。
2. 出来るだけ遠くに伸ばす様にします。
3. 体幹部の姿勢を崩さない様に注意しましょう。

フロントブリッジから

1. 肘と膝で支持した状態から対角になる手と足を浮かせ真っ直ぐ伸ばします。
2. 同様のポイントを注意しましょう。

姿勢を支える体幹の筋カトレーニング(腹筋、背筋、おしり)

体幹トレーニング (サイドブリッジ) 基礎編



1.写真の様に、肘~前腕部と膝で横向きに支え、上体を浮かせます。

2. 膝は90° に曲げて、頭から膝までを一直線にしておきます。

3. 上側の膝を挙げて、下の膝だけで支えましょう。



1.写真①の状態から、上側の手と足をそれぞれ伸ばします。

2. より負荷が上った状態でも体幹は頭から膝まで真っ直ぐに保ちましょう。

30~60秒 キープ

背骨リセット（背骨の屈曲～伸展方向のアクティブレスト）



- 1) 組んだ手を高く頭上に伸ばします。背中出来るだけ伸ばします。(反らす)
- 2) 肩甲骨を背中で寄せ合うように、肘を体の横に引きつけます。
- 3) しゃがみ込んで、出来るだけ背中～腰を丸くする様に、背中をストレッチします。
- 4) ゆっくりとお尻から上に突き上げて、太ももの裏をストレッチします。
- 5) 頭をゆっくり上げて、真っ直ぐと立ちましょう。一連の動作を行います。

狙い

腰痛・肩こりの改善

現象

体が快適 / 痛みの消失

感覚

良い感覚・良い気持ち・良い気分

思考・行動・
感情

良い思考・良い行動・良い感情

健康になる ・ 元気になる ・ 幸せと感じる

#ふじの整体研究所

#集中力を高める整体



fujino_seitai



fujino_seitai



fujino-seitai.com



ふじの整体研究所

Q&A

ご清聴ありがとうございました