


【ストレッチのポイント】

- ・ ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう
- ・ 無理をせず伸びていることを感じながら行いましょう

1~3 セットして  
みましよう😊★

【図の色や線の意味】

効いている部位：  
あか丸

動く向き：  
あお矢印

目線：  
みどり矢印

ポイント：  
きいろ点線・きいろ丸

◎椅子に座るときのポイント

椅子に座る位置は「浅く」 背もたれには「腰をつけない」

ストレッチの前に・・・肩甲骨まわりの柔軟性チェック！



<レベル1>

<レベル2>

<レベル3>

【方法】顔の前で両手を合わせてください

<レベル1~3>のどこまでできるかで肩甲骨まわりの柔軟性をチェックしましょう！

(^\_^) <レベル1>両肘をくっつけることができる

(^▽^) <レベル2>両手と両肘をつけたまま、肘を肩の高さまであげることができる

(^◇^) <レベル3>両手と両肘をつけたまま、肘を顔の高さまであげることができる

肩こりがある人は、肩甲骨まわりの柔軟性が低い人が多いです。

1~3のストレッチで肩甲骨まわりの筋肉をほぐしましょう！

## 1. 肩甲骨まわし



①

②-1

②-2

②-3

②-4

②-5

【部位】 肩甲骨まわりの筋肉

【方法】

① 肩に手を当てる

② 肘で大きな丸を描くように動かす

(②-1 肘と肘を近づける → ②-2 両肘を高くあげる → ②-3 両肘を後ろにひく  
→ ②-4 両肘を下げる → ②-5 肘と肘を近づける)

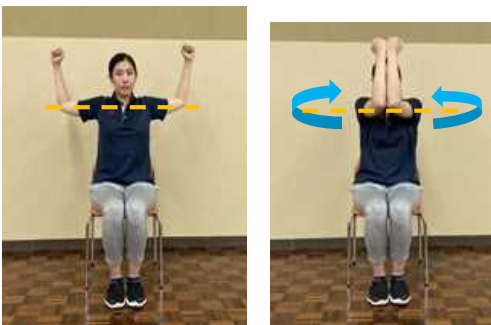
【ポイント】

肘を大きく動かすことを意識しましょう

大きく動かすと少ない回数でも効果があります

肩甲骨まわし  
1セットの目安  
3~5回

## 2. ひらいてとじて



①

②・③

【部位】 肩甲骨まわりの筋肉

【方法】

① 両肘を開いた状態で肩の高さまであげる

② 肘の高さを保ったまま両肘をできるだけ近づける

③ 肘の高さを保ったまま両肘をできるだけ後ろに開く

【ポイント】

肘の高さが下がらないように注意しましょう

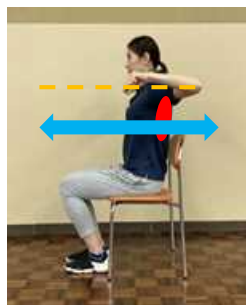
肩の高さに肘をあげるのがきつい人は少し下げても良いです

ひらいてとじて  
1セットの目安  
5~8回

### 3. のばしてひいて



①



②

【部位】 肩甲骨まわりの筋肉

【方法】

- ① 両手を前に伸ばし、肩の高さまであげる
- ② 肘を肩の高さに保ったままできるだけ後ろに引く

【ポイント】

肘の高さが下がらないように注意

のばしてひいて  
1セットの目安  
5～8回

### 4. 頭上で拍手



①



②



【部位】 肩甲骨まわり

【方法】

- ① 両手をY字に広げる
  - ② 肘を伸ばしたまま頭上で手をたたき、肘を伸ばしたままY字に広げる、を繰り返す
- ※ 肘がしっかり伸びていると手をたたくとき腕が耳に当たります

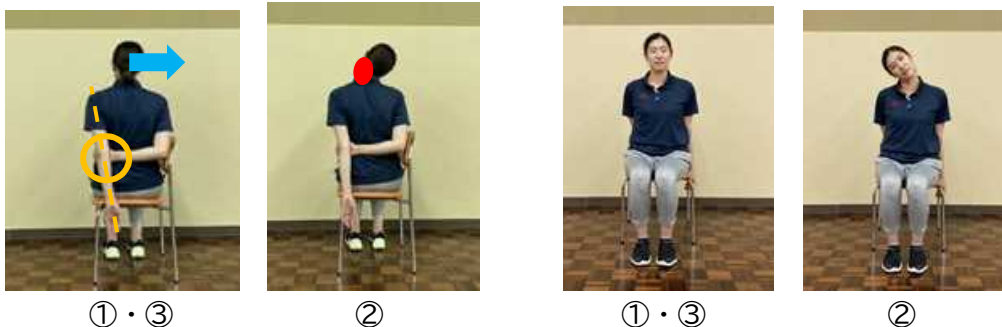
【ポイント】

背筋を伸ばして座りましょう

余裕があれば伸ばした腕を少し後ろに下げて行いましょう

頭上で拍手  
1セットの目安  
3～5回

## 5. 首まわりのストレッチ



<背中からの写真>

<正面からの写真>

【部位】首まわりの筋肉

【方法】

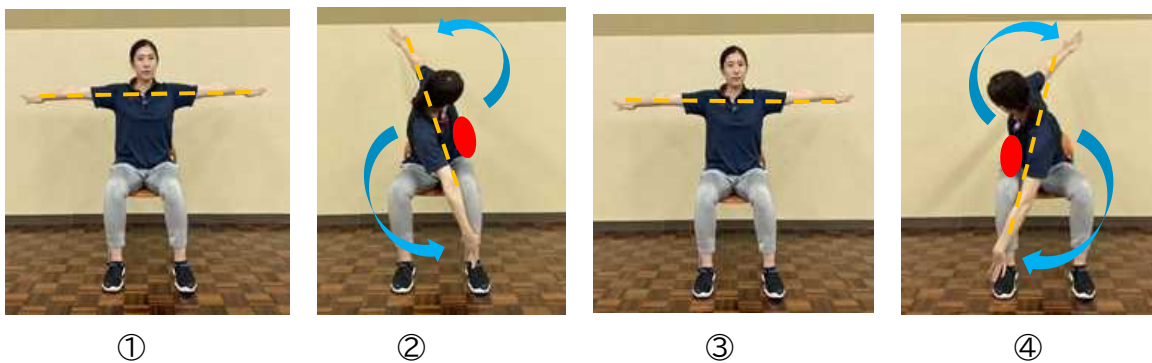
- ① 片方の手をまっすぐ下に伸ばし、もう一方の手で肘をつかむ  
※肘をつかむのが難しい場合は、手首でもOK
- ② 伸ばしている方と反対方向へ首を傾げる
- ③ 10秒カウントし、ゆっくりと元の姿勢に戻る

【ポイント】

ゆっくりと動かす（勢いをつけない）  
呼吸を忘れずに

首まわり  
1セットの目安  
3~5回

## 6. 腰まわりのストレッチ



【部位】肩甲骨まわり、腰まわりの筋肉

【方法】

- ① 両手を肩の高さにあげてひろげる
- ② 手を広げたままゆっくりと右手を左足のつま先へ近づける
- ③ ゆっくりともとの姿勢にもどる
- ④ 手を広げたままゆっくりと左手を右足のつま先へ近づける

【ポイント】

手は伸ばしたままゆっくりと動かしましょう（勢いをつけない）

腰まわり  
1セットの目安  
3~5回

## 7. 股関節まわり（外側）のストレッチ



①



②



③



▶①がきつい場合は…このように膝を伸ばしてみましよう

【部位】股関節まわりの筋肉（外側）

【方法】

- ① 片方の足首をもう一方の足の膝あたりにのせる  
※きつい人は足首をのせる方の足を伸ばして高さを調節してください
- ② 曲げている膝を少し下に押しながら上半身を前方へ倒していく
- ③ 顔を曲げている足のつま先の方へ移動させ、10秒カウントする

【ポイント】

伸びていることを感じるところまでしてみましよう（無理に伸ばしすぎない）

股関節まわり（外側）  
1セットの目安  
3～5回ずつ

## 8. 股関節まわり（内側）のストレッチ



①



②



③



④

【部位】股関節まわりの筋肉（内側）

【方法】

- ① 足を広げて座り膝に手をおく
- ② 右肩を左膝に近づけていき10秒カウントする
- ③ ゆっくりと元の姿勢に戻る
- ④ 左肩を右膝に近づけていき10秒カウントする

【ポイント】

少しきついなというところまで（無理に伸ばしすぎない）

股関節まわり（内側）  
1セットの目安  
3～5回

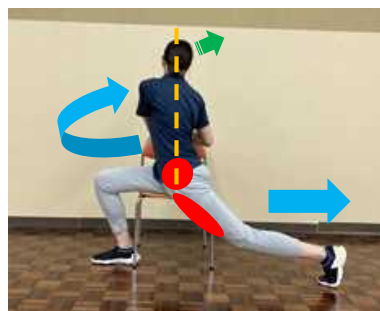
## 9. 太もものストレッチ



①



②



③

【部位】 太ももの前側、股関節まわりの筋肉

【方法】

- ① 背もたれに手を添えて横を向いて椅子に座る（おしりの半分だけ椅子にのせる）
- ② 外側にある足をできるだけ後ろに引いていく
- ③ 余裕があれば、上半身を椅子の背もたれの方向へひねり、10秒カウントする

【注意点】

上半身は前後に傾かないようにまっすぐ保つ

太もも  
1セットの目安  
3~5回ずつ