

しなやかで柔らかい カラダづくりへ

# 大阪柔軟ストレッチ教室 (動画レッスン版)

## ◇ 本商品を使用するにあたって

必ずお読みください。

### 【免責事項】

本商品の内容は一般向けです。内容をおこなう際は、けっしてムリをせず自己責任の下でおこなってください。万一、健康に対する不利益を生じられましても、当方では一切の責任を負いかねますので予めご了承ください。

### 【著作権について】

本商品（動画、テキスト）は、日本国憲法で保護されている著作物です。著作権は、たけだ整体院院長、大阪柔軟ストレッチ教室代表、武田清二郎に属します。著作権者の事前許可を得ずに、本商品の一部または全部の、印刷、複製、インターネット公開、商用利用など、著作権を侵害する行為は禁じます。

## ◇ ご案内

大阪柔軟ストレッチ教室は、従来の長座や開脚の柔軟ストレッチで、全然、柔軟性が上がらない方のために、『こういうやり方、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、考え方などをお伝えさせていただいています。

動画レッスンでは、柔軟性アップについての考え方などをお伝えする『講義編』。前屈と体幹（胴体）の柔軟性向上をメインにしたストレッチ体操の『実技編』。とに分けてお伝えさせていただいています。

[講義編（その1, その2）、実技編（その1, その2） 4種の動画で 計70分収録]

股関節まわりを柔らかくしていくうえで、まず重要になってくるのが、前屈力を高めることだと考えています。

骨盤をどれだけ前に倒せるか、動かせるかがカギになります。

骨盤がどんどん前に倒れるようになると、左右開脚の向上にもつながります。

動画レッスンでは、直接のレッスンでないとお伝えさせていただくことが難しい内容は省いてますが、それでも、カラダの硬い方、股関節の硬い方には、特にオススメしたい内容にまとめさせていただいています。

このテキストは印刷してお使いいただくことをオススメします。

レッスン内容も人によって、気になるポイントや響くポイントが異なると思いますので、テキストはあえて簡潔に書いています。講義の部分でも動画ではたくさんしゃべっていますので、テキストにメモ書きしていきながら、あなた用のテキストに仕上げてください。

そうされることで、より内容も頭に入りやすくなると思います。

バレエや各種ダンス、スポーツのレベルアップに。

美容、健康の維持増進、ケガの予防などに。

あなたのカラダが今より柔らかくなることで、

日々の生活がより楽しく、より充実したものとなりますよう

このレッスンが少しでも役立てば幸いです。

たけだ整体院院長 & 大阪柔軟ストレッチ教室代表 たけだ

(動画は ここから始まります)

(動画ー講義編[その1] 58秒 付近)

## ◇カラダを柔らかくする 大きなポイントは 2つ

- ① 柔らかくするために、柔軟体操やストレッチを継続的にこなう。
- ② カラダを硬くしてしまっている要因、ストレッチをしてるのに柔らかくならない要因を改善する。

① は多くの方がされてると思います。

では、②は どうでしょうか？

目を向けられている方は少ないのではないのでしょうか？

なぜか？

何がカラダを硬くしてるのか？

ストレッチを続けてるのに、なかなか柔らかくならない原因は何なのか？

それをご存じない方が多いからだと思います。

知らないが為に、今まで損をしてたり、ストレッチの努力が報われなかったりされてた部分もあるのかもしれませんが。

効率よくカラダを柔らかくしていくには、①も②も平行して取り組んでいくことが大事なんです。

そこで、②のカラダを硬くしてしまっている要因、ストレッチをしてるのに柔らかくならない要因のお話をしてまいります。

## ◇カラダを硬くしてしまう & 柔らかくならない要因

### ◇ カラダに“ちから”が入り過ぎたままの状態（過緊張）が定着

日々の疲労の積み重ねやストレスなどで、筋肉がギュッと硬くなってしまっている状態。そんな状態で、グイグイ引っ張るようなストレッチをするのは、冷凍のブロック肉をムリヤリ引っ張り伸ばすのと同じようなものではないでしょうか？

そこで重要になってくるのが、余分なカラダの力を抜いてストレッチをすること。脱力です。ところが、力を抜こうとしてもうまく抜けない…、抜き方が分からない…、という方が多いです。

当教室では、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すことにも重点をおいてストレッチをお伝えしています。スムーズに伸び縮みできる動きやすい筋肉状態に戻してあげることも重要です。動きやすい状態で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？

### ◇ 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。

ただ整体院の整体メニューで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。

(動画一講義編[その1] 10分28秒 付近)

◇ 『カラダが硬い』という思い込み

“自分はカラダが硬い…”という意識が強過ぎると、カラダの動きにブレーキをかけてしまうこともあります。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ないのでしょうか？ 意識や思い込みの影響も意外と大きいです。柔らかいイメージをもってストレッチをしましょう。

(動画一講義編[その1] 13分11秒 付近)

◇ よく、大きく首をグルグル回している。

首はカラダの動きや状態に、大きく影響を及ぼす部分でもあります。グルグル大きく回すとカラダが歪んだり、硬くなる要因にもなります。特に、首や肩がコリやすい方は注意が必要です。

(動画一講義編[その1] 16分03秒 付近)

◇ 内股で立ってる、歩いている。内股座り、ぺちゃんこ座りをしている。

内股グセがつくと、股関節の動きを制限するため、股関節を硬くする要因になります。

ダンスやバレエ、スポーツをされている方は、パフォーマンスの低下にもつながります。

また、健康面では、慢性の腰痛になりやすいです。

美容面でも、O脚になったり、お尻が横に広がりやすくなります。

## ◇柔軟体操に対する固定観念を取っ払おう！

### ◇『ストレッチ=伸ばす~』というイメージをやめてみる。

“伸ばす~”という意識が強過ぎるとカラダに余分な力が入りすぎて、かえって、りきみやすくなります。また、筋肉というのは「縮む」ことと「ゆるむ」ことしかできません。他力で「伸ばされる」ことはあっても、自力で「伸びる」ということはできないのです。

だったら、『ストレッチ=伸ばされる・ゆるまる・縮まる』という筋肉の立場に立ったイメージをもったほうが効果も出やすいかもしれません。

(動画一講義編[その2] 3分44秒 付近)

### ◇通常の長座や開脚の柔軟体操で、骨盤が後ろに倒れてしまう方は “ヒザを曲げて”でも、骨盤を立てておこなひましょう！

股関節の硬い方が長座をすると、骨盤が後ろに傾いてしまいます。骨盤の後ろ部分(尾てい骨)がある程度、まっすぐに立たないと、上半身はなかなか前に動いてくれません。

なので、ヒザを伸ばす柔軟体操の『かたち』からはいってしまうと、ほとんど動けないままになってしまいます。

重要なのは、ひざを伸ばしておこなう柔軟体操のかたちよりも『動き』です。『動ける状態をつくって動かすこと』を優先させましょう。

ズルをしてもいいので、まずはヒザを曲げてでも骨盤をある程度まっすぐに立てれる状態をつくりましょう。そしたら、上半身は前に動いてくれます。そして、『骨盤の動き』を意識して上半身を前に倒しましょう。


股関節を柔らかくする大きなポイントは、『どれだけ骨盤を前に倒せるか！』です。これは左右開脚の柔軟性アップにもつながります。

## ◇オススメのストレッチ体操 (基礎編)

全体的な注意点としては、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**おこなってください。表示の回数、秒数は一応の目安です。




始められる前に、今の前屈が、どの程度か確認しておいてみてください。

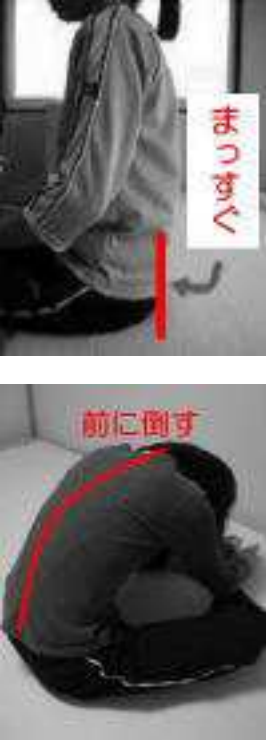
そして、一通りのストレッチが終わられましたら、再度、前屈の変化を確認してみてください。

<p>①</p>	<p><b>ふくらはぎ ストレッチ</b> (動画-実技編[その1] 57秒 付近)</p> <p>[期待できる効果]</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 前屈アップ</li><li>・ ふくらはぎの張りの緩和</li><li>・ 内股改善</li><li>・ 左右開脚の向上</li></ul>		<p>腰の両脇に手を置く。 左足を一步前に出す。 つま先をいっぱいまで上げる。 体重は後ろ足に乗せる。</p> <p>(骨盤を固定できそうであれば、 手はダラ〜んと下げててOK)</p> <p>そのまま、左足を外側に、いっぱいまでまわす。</p> <p>今度は内側に、いっぱいまでまわす。</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>
----------	--	--	---



<p>② <b>骨盤グリグリ体操 (あぐら)</b> (動画-実技編[その1] 5分41秒 付近)</p> <p>[期待できる効果]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・骨盤の後ろが立てやすくなる。</li> <li>・骨盤の動きを実感しやすくなる。</li> <li>・骨盤の動き向上</li> <li>・前屈アップ</li> </ul>		<p>楽な位置で、あぐら座りする。</p> <p>坐骨（座ったとき、床にガツンとあたる骨盤の下にある左右の骨）を前後にグリグリ動かす感じで、骨盤を前後に動かす。 [20～30秒程度]</p> <p>肩の位置があまり動かないようにして、骨盤を動かすと骨盤が前後に動く感覚がつかみやすい。</p> <p>骨盤が前後に動く感覚がつかめたら、前に動かすことを意識的にこなう。</p>
<p>③ <b>組み手 腕回し</b> (動画-実技編[その1] 13分51秒 付近)</p> <p>[期待できる効果]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・背面の緊張緩和</li> <li>・肩こり改善。特に肩甲骨まわり</li> <li>・腰痛改善</li> </ul>		<p>仰向けでヒザを立てて寝て、骨盤の真上あたりで両手を組む。</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腕全体を回していく。</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。</p> <p>気持ちよく動かせる範囲、スピードで、右回し、左回しともこなう。</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>

<p>④ <b>胸郭体操（前後）</b></p> <p>◆胸郭体操の説明 （動画-実技編[その2] 最初）</p> <p>◆胸郭体操（前後） （動画-実技編[その2] 1分50秒 付近）</p> <p>[期待できる効果]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前屈アップ</li> <li>・肩こり改善</li> <li>・呼吸がしやすくなる</li> <li>・上半身の緊張緩和</li> </ul>	 	<p>（胸郭体操全体の注意事項） 左図の円の部分（胸郭下部）、あばら骨の下寄りあたりを意識して動かす。</p> <p>立位でも座位でもOKです。</p> <p>水平に動かすイメージで胸郭下部を息を吸いながら前へ吐きながら後ろへ動かす。</p> <p>特に後ろを意識的におこなう。 [20～30秒程度]</p>
<p>⑤ <b>胸郭体操（左右）</b></p> <p>（動画-実技編[その2] 4分24秒 付近）</p> <p>[期待できる効果]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前屈アップ</li> <li>・肩こり改善</li> <li>・呼吸がしやすくなる</li> <li>・上半身の緊張緩和</li> </ul>	 	<p>水平に動かすイメージで胸郭下部を左右に動かす。 [20～30秒程度]</p> <p>呼吸は気にしなくてOK。 息を止めないようにだけ注意。</p> <p>胸郭下部が一番動いて、骨盤や肩は、その動きについてくる感じでおこなう。</p> <p>海草が波で揺らされているようなイメージでしなやかに…。</p> <p>[座っておこなう場合の注意点] あぐら座り（正座でもOK）で、上半身をできるだけダラーンとさせて状態でおこなう。背すじを伸ばしたり、胸を張ると胸郭を固めてしまうので注意。</p>

<p>⑥ <b>体幹ストレッチ</b>  (動画-実技編[その2]  6分39秒 付近)</p> <p>[期待できる効果]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前屈アップ</li> <li>・肩こり改善</li> <li>・体幹の動きの しなやかさアップ</li> </ul>		<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。</p> <p>腰の一番下の骨まで動いたかなと思う位置で止める。(股関節まで前に曲げなくてもOK)</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> <p>腰の部分は特に意識して動かす。</p>
--	--	---

一通りのストレッチが終わられましたら、再度、前屈の変化を確認してみてください。

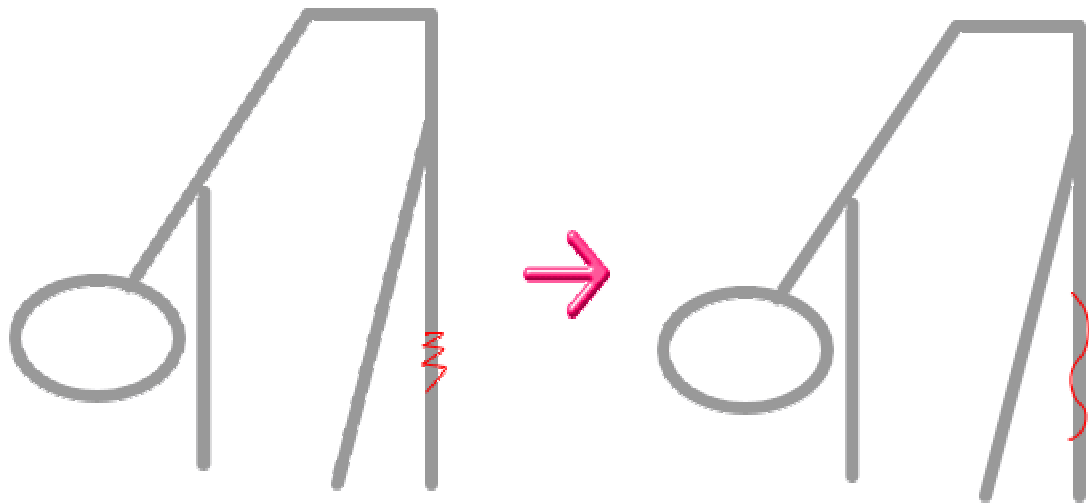
上記のストレッチ体操をおこなった後、長座や開脚の柔軟体操をおこなうのも効果的です。(骨盤の後ろが普段より立てやすくなっているかと思います。)

長座や開脚の柔軟体操をおこなう際は、「骨盤を動かす」ことだけ意識しておこなってください。

(動画一実技編[その2] 11分58秒 付近)  
前屈アップの効率を高める ひと工夫

## ◇トトロ イメージ ストレッチ

- ① 立位で前屈して、どこの部分にツッパリを感じるか確認。  
そして、一旦、カラダを元に戻す。
- ② ツッパリを感じる部分周辺の筋肉（ふくらはぎから背中まで、後ろ側全体でもOK）が、トトロにとろけ伸びていくようなイメージを思い浮かべながら前屈。（息は吐きながら） ムリは一切せず、つっぱるところで止める。
- ③ その位置で息を吸い、吐きながら②をもう1, 2回繰り返す。  
(ほん数ミリでも進めばOK!)



つっぱる部分を確認

とろけ伸びるイメージで…

## ◇最後に…

ご紹介させていただいたレッスンで、すぐに変化の出る方、しばらく続けられてから徐々に変化の出る方など、当然、個人差も出てくるかと思います。

カラダを柔らかくしていくには、やはりストレッチの継続はかせません。

毎日、ストレッチをおこなうに越したことはないですが、日常生活の都合などあって難しい場合もあるかと思います。

そこで、時間が取れない日は、優先したいストレッチ体操だけをおこなうとか、週に2、3回、一通りおこなうとかでもいいと思います。

長いスパンでみて、継続していただくほうが効果も出やすいかと思います。

2ヶ月先、3ヶ月先、1年先で、「そういえば、前より柔らかくなってるかも」と実感できても、いいと思うのです。

なので、すぐに変化が現れなくても、あなたのペースで楽しみながら、期待を持ちながら続けていただけたら嬉しいです^^。

あなたのカラダが今より少しでも柔らかくなれますことを心より願っております。

ありがとうございました。

大阪柔軟ストレッチ教室代表 たけだ

大阪柔軟ストレッチ教室では、直接、お伝えさせていただくレッスンもおこなっています。動画レッスンではお伝えできなかった内容も、こちらでお伝えさせていただいてます。

(ホームページ アドレス)

<http://www.takeda-web.com/stretch/index.html>

『大阪柔軟ストレッチ教室』で検索できます。