

# ストレッチ

～自分に必要な  
ストレッチを知ろう！～



「ストレッチ＝体を柔らかくするもの」と思っていませんか？実はストレッチには、柔軟性を高めるだけでなく様々な目的と効果があります。自分の体にどんな不調があるのか、どんな動きが必要なかを理解することで、“今の自分に必要なストレッチ”が分かり、より効果的に体を整えることができます。

## ストレッチの種類

代表的なストレッチは2種類  
目的や効果、時間帯で使い分けよう！

静的ストレッチ		動的ストレッチ
姿勢を保ちじっくり伸ばす(30秒以上)	<b>方法</b>	体を動かしながら伸ばす
関節可動域の向上／老廃物を流す	<b>目的</b>	柔軟性向上／体温・筋温の上昇
リラックス／疲労軽減／睡眠の質UP	<b>効果</b>	怪我予防／パフォーマンス向上
運動後／就寝前	<b>時間</b>	運動前／起床後

## 柔軟性チェック

柔軟性の低下は生活習慣の影響あり！  
セルフチェックしてみましょう！

体が硬くなる原因は、生活習慣が大きく影響します！

**運動不足、長時間の同じ姿勢（デスクワークやスマホ）、日常生活であまり動かない過度なストレス**など、ご自身の生活習慣と症状を照らし合わせてみましょう！

指先が届くか？	指先が床に届くか？	膝と肩が床につくか？
<p>肩周り</p>	<p>お尻もも裏</p>	<p>背骨周り</p>
<p><b>症状</b> 首こり・肩こり 猫背・巻き肩</p>	<p>腰痛・つまずき 歩幅が小さい・歩行が遅い</p>	<p>肩こり・腰痛 呼吸が浅い</p>

### ストレッチの“ホントのところ”

#### ◆ ストレッチで痩せる？

ストレッチだけで消費カロリーを大きく増やすのは難しいため痩せるのは難しいでしょう。ですが、血行改善や基礎代謝の向上、運動能力のアップなどを通して、他のダイエット方法と組み合わせることで効果が期待できます

#### ◆ 痛いくらい伸ばすと効果がある？

静的ストレッチは「少し痛い」と感じる程度で、30秒は保持しよう！  
ストレッチした部位が翌日に痛む場合は伸ばしすぎで逆効果です



# おすすめストレッチ

「いつ」「どんな」ストレッチが  
良いかをみていきましょう！

## 起床後

背骨の動的ストレッチでアクティブモードに！  
交感神経を優位にし、血圧・心拍数をほどよく上げ  
脳の覚醒を促してくれます。

腕を挙げて背骨を伸ばし左右に側屈する  
【リズムカルに5回程度】



## 仕事前

胸のストレッチで呼吸をしやすく！  
胸を開くと呼吸が深くなり、脳への血流アップ！  
イライラ予防やパフォーマンスUPにつながります！

手を後ろに組み、肩甲骨を軽く寄せる  
【30秒程度】



## 仕事中

デスクワークで疲れてきたら…  
一度、立ち上がって下半身への血流を促しましょう！  
肩こりや腰痛の予防につながります。

お尻で円を描くように回す  
【5回～10回程度】



ランチ後の眠気を感じたら…  
交感神経を活性化させて脳の覚醒レベルをあげましょう！

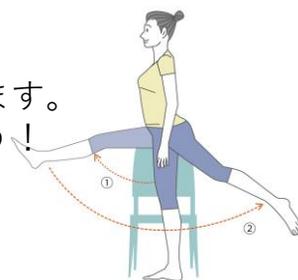
肘で大きく円を描くように回す  
【5回～10回程度】



## 運動前

運動前は筋温をあげることがポイント！  
運動前(アフター5や休日)のウォーミングアップは  
動的ストレッチが、パフォーマンス向上につながります。  
「ももあげ」や「ふりこの動き」で股関節を温めよう！

反動をつけずに脚を前後に揺らす  
【5回～10回程度】



## 就寝前

静的ストレッチで副交感神経を優位に！  
就寝前のストレッチは「入眠しやすくなる」「睡眠の質が上がる」  
といわれています。ゆっくり伸ばして心身をリラックスさせましょう！

右足首を左膝の上へのせ「4の字」の形を  
作る。左脚を胸の方へ引き寄せる  
【30秒程度】

