



関節周りの筋肉をほぐして 肩や腰から若返る！

肩甲骨と股関節の
周りにある筋肉を
ほぐします！

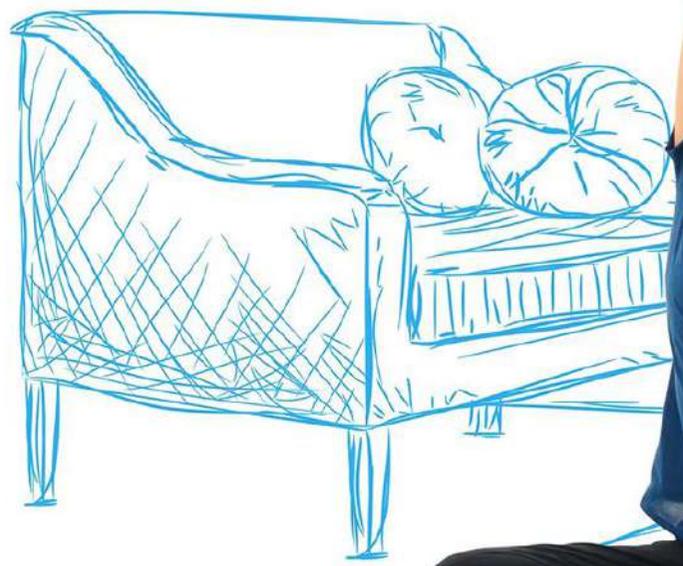


この本のストレッチでほぐす

部位は、「肩甲骨」と「股関節」です。肩甲骨は腕と体幹をつなぎ、股関節は足と体幹をつないでいます。わたしたちが自由に腕や足を動かせるのは、この関節周りにある筋肉が働いているからです。

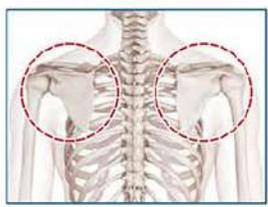
しかし年齢を重ねると、筋肉は衰え、関節の可動範囲が狭くなります。「肩がきゅうくつで腕が上がらない」「足が上がらず段差でつまずく」などは、そのサインかもしれません。でも大丈夫！

可動域ストレッチで関節周りの筋肉がほぐれれば、昔のように動けるカラダを取り戻せます。



関節周りをほぐし 手足を大きく動かす！

肩甲骨



背中にある三角形の骨。背中の筋肉が硬くなると動きが悪くなります。

股関節



股関節が硬くなると足が上がらず、ちょっとした段差でつまずくことがあります。



朝は動的ストレッチ、
夜は静的ストレッチが効果的



朝は関節周りの筋肉を動かして温める動的ストレッチをおこないます。



夜は使った筋肉を伸ばして血流をうながす静的ストレッチをおこないます。

可動域ストレッチって何？

②



朝はほぐして温め、
夜は伸ばして疲れを

とる!



なさんが一般的にイメージするストレッチは、おそらく筋肉が痛くならない程度にく〜っと伸ばす「静的ストレッチ」でしょう。本書では、これを夜におこないます。そして朝には、関節を往復運動させるような「動的ストレッチ」をおこないます。筋肉が温まりカラダがほぐれます。ちょうどラジオ体操にも近いかもしれません。朝と夜でストレッチを使い分けることで、カラダが本来もつ機能を取り戻します。

朝と夜で
ストレッチを
変えると
効果アップ!



1カ月、毎日続ければ カラダはやわらかくなる！

1日3分だけ、
毎日ストレッチを
続けましょう！

何

であれ、毎日続けるというこ
とはとても大変なことです。

それが1日3分のストレッチだとし
ても、忙しい生活を送っている社会
人の方にはかんたんなことではあり
ません。

ですが1カ月続けることができた
ら、カラダは確実に変化していきま
す。ストレッチはやればやるだけ結
果として現れます。

朝に1分、夜に2分の合計3分。

1日3分のストレッチで、本来ある
べき機能を取り戻せます。いつまで
も元気なカラダでいるためにも、毎
日続ける習慣を身につけましょう。





カラダがスーッとラクになる

可動域ストレッチ



Contents

序章

アスリートだけではなく
中高年こそやるべき理由

15
31

「可動域ストレッチって何?」①

関節周りの筋肉を
ほぐして肩や腰から若返る! 2

「可動域ストレッチって何?」②

朝はほぐして温め、
夜は伸ばして疲れをとる! 4

「可動域ストレッチって何?」③

1カ月、毎日続ければ
カラダはやわらかくなる! 6

本書の進め方 12

本書の見方 13

DVDの使い方 14

2章

1カ月で完成!
週変わり可動域ストレッチ

2週間目 47
59

2週間目 ストレッチ早見表 48

ストレッチ1 エレベーター 50

ストレッチ2 足の横ワイパー 52

ストレッチ3 腕のハードル 54

ストレッチ4 ハンモック 56

ストレッチ5 犬のしっぽ 58



1章

1カ月で完成!
週変わり可動域ストレッチ

1週間目 33
45

1週間目 ストレッチ早見表 34

ストレッチ1 腕の観音開き 36

ストレッチ2 足のワイパー 38

ストレッチ3 逆腕立て伏せ 40

ストレッチ4 バンビ 42

ストレッチ5 水上花火 44

とれない疲れは硬い筋肉が原因!
筋肉とカラダの素朴な疑問 24

ストレッチをはじめる前に
筋肉のカタチと場所をイメージしよう 30

3 章
1カ月で完成！
週変わり可動域ストレッチ
3週間目
61〜73

3週間目 ストレッチ早見表

- ストレッチ1 Sのポーズ
- ストレッチ2 ヒザつきステップ
- ストレッチ3 水鳥
- ストレッチ4 ヤモリ
- ストレッチ5 ぞうきんしぼり

4 章
1カ月で完成！
週変わり可動域ストレッチ
4週間目
75〜87

4週間目 ストレッチ早見表

- ストレッチ1 クロール&背泳ぎ
- ストレッチ2 足の扇風機
- ストレッチ3 腕のうちわ

5 章
硬くなった
上半身をほぐす！
タオルでストレッチ
89〜107

タオルでストレッチ早見表

- ストレッチ4 Nのポーズ
- ストレッチ5 クロスボウ
- ストレッチ1 タオル上げ
- ストレッチ2 タオル横振り
- ストレッチ3 タオル振り子
- ストレッチ4 オールかき
- ストレッチ5 タオル後ろ振り
- ストレッチ6 タオル後ろ上げ下げ
- ストレッチ7 タオル前後振り
- ストレッチ8 背中ごしごし



6 章
下半身の
柔軟性アップ！
イスでストレッチ
109〜127

イスでストレッチ早見表

- ストレッチ1 かかと上げ
- ストレッチ2 足の前後スイング
- ストレッチ3 足の左右スイング
- ストレッチ4 ヒザ曲げぐるぐる回し
- ストレッチ5 ヒザ伸ばし
- ストレッチ6 もも上げ
- ストレッチ7 クロスもも上げ
- ストレッチ8 イスクワット



Column
代謝を上げて
健康体を
手に入れよう！

- 01 加齢にともない低下する代謝に待ったをかけよう！
- 02 代謝を上げるには、筋トレが一番の近道
- 03 運動不足だからこそ、カラダをこまめに動かす
- 04 タンパク質を含んだ朝食が健康なカラダをつくる
- 05 シャワーよりも入浴の方が代謝が大きく上がる！
- 06 良質な睡眠が代謝を上げ、自律神経を整える

