

ヒロタダ式スタンダードストレッチ

<2022 改訂版>

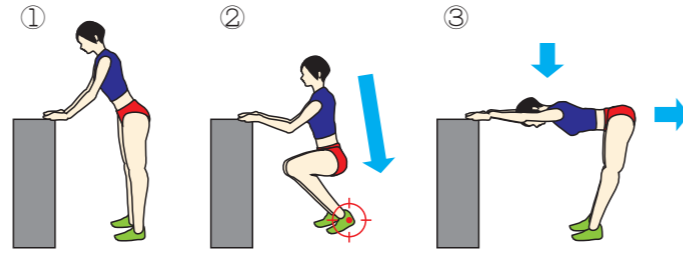
日常使っている筋肉も毎日の準備・整理運動が大切です。
ぎっくり腰、腰痛、コリのほとんどが筋肉の準備不足から起こっています。
ストレッチ体操を行うことで日常の作業が快適でスムーズに行えます。

リラックス = このマークがあるストレッチは、リラックスを目的に行うと効果的です！

1. 軽い屈伸と腰伸ばし

リラックス 2セット

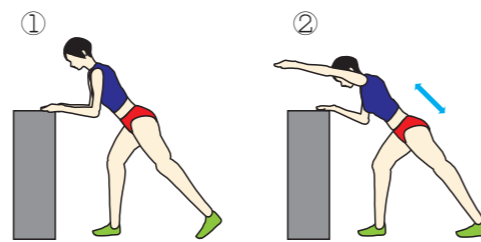
- ①60～80cm程度の台に軽く手を乗せ 足を軽く左右に開く。
- ②ヒザを軽く曲げる程度で屈伸を行う。
(※ 両足の踵を軽く浮かす)
- ③ヒザを伸ばした状態で腰を後ろへ引き ゆっくりと腰を伸ばす。
(※ 無理に腰を後ろに引かず できるだけ軽く行う)



2. 腕を挙げて腰を伸ばす

リラックス 左右1回

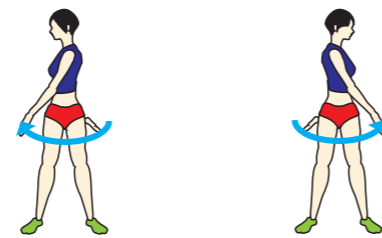
- ①60～80cm程度の台に軽く手を乗せ 前後に軽く足を開く。
- ②前方に上半身を倒し 腕を前から耳に近づけるように上げ、背中を軽く伸ばす。
(※ 腕を挙げることによりも 腰を伸ばすことをイメージする)



3. 上体のリラックス

リラックス 左右×3セット

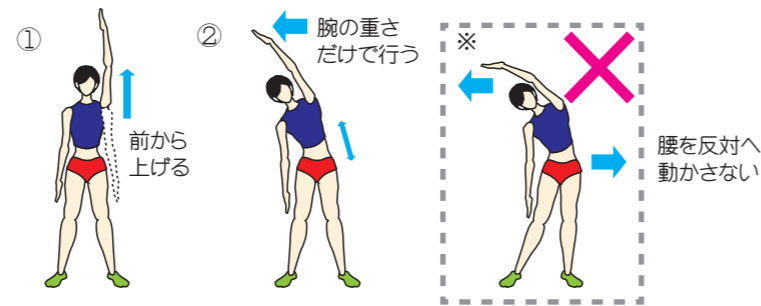
- 足を左右に軽く開き 両手を左右に振って 腰をリラックスさせる。
はじめは小さく反動をつけないようにして 少しずつ大きくしていく。
(※ 顔を腕と同じ方向に向ける)



4. 側伸

左右×2セット

- ①腕を 前から耳に近づけるように上げる。
- ②脇腹を伸ばすように ゆっくりと側伸する。
(※ 腕の重さだけで行い 腰を反対へ動かさない)



5. ヒザ回し → ヒザ伸ばし

2回回して1回伸ばす × 左右1セット

- ①足を揃えて爪先を軽く開き 両ヒザに手を置いて 円を描くようにヒザを回す。
- ②ヒザを両手で押さえて 軽く押してヒザの裏を伸ばす。
(反動をつけず 伸ばしたヒザを軽く押し込む)



6. 足首回し

3～5回まわす × 1セット

- 片方の爪先を地面につけて ゆっくりと力を入れずに回す。
(※ 足首に力を入れるのではなく ヒザで回すように行う)

外回し

回転方向：右脚は右回し ↻
左脚は左回し ↻

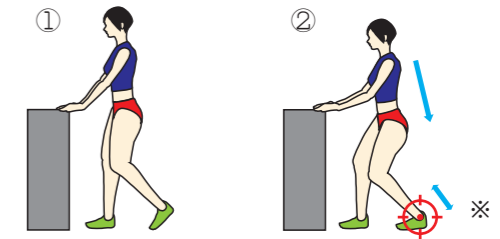
※ 台につかまると安心です



7. アキレス腱伸ばし

左右×1セット

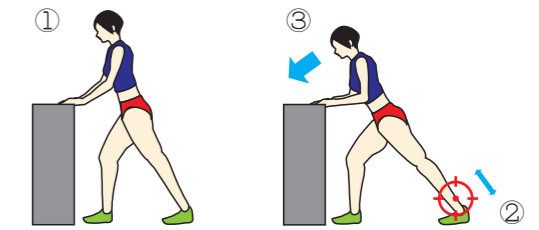
- ①60～80cm程度の台に軽く手を乗せ 足を前後に少し開く。
- ②腰を落とし 後ろ脚のアキレス腱を3回程度伸ばす。
(※ 後ろ足のかかととは軽く浮かす)



8. ふくらはぎ伸ばし

左右×2セット

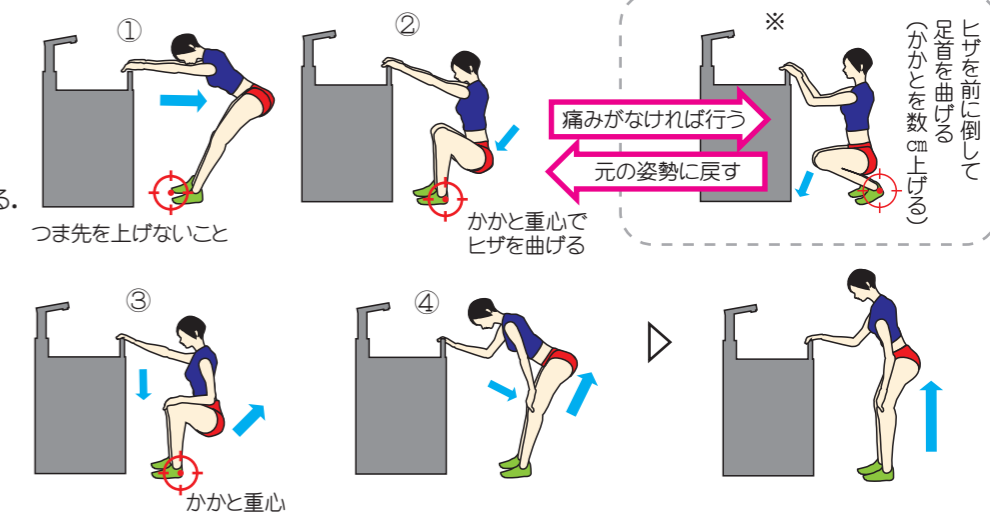
- ①60～80cm程度の台に軽く手を乗せ 足を前後に大きめに開く。
- ②後ろ足のヒザを伸ばした状態でかかとを地面につける。
- ③前に出した足を曲げるように上半身を前傾して ふくらはぎを軽く伸ばす。
(※ 反動はつけず伸ばした状態で数秒止める)
(※ 1回目よりも2回目を長く行う。1回目→10秒 2回目→20秒)



9. 出っ尻屈伸

2～3回

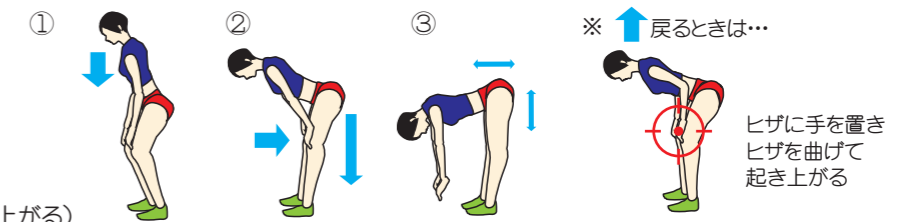
- ①流し台や洗面台の縁をつかみ。(固定されていて動かない台) お尻を後ろに突き出します(出っ尻)
- ②かかとに体重を乗せながらヒザを曲げる。
※深く屈曲した際に痛みがなければヒザを前に倒し足首を曲げる。(その際、かかとを数cm上げる) その後『出っ尻』でかかとに重心をかけて また元の姿勢に戻す。
- ③ヒザに手を置き 手をヒザを押ししながら お尻を突き出す。
- ④出っ尻にしてから 立ち上がる。



10. 前屈

1～2回

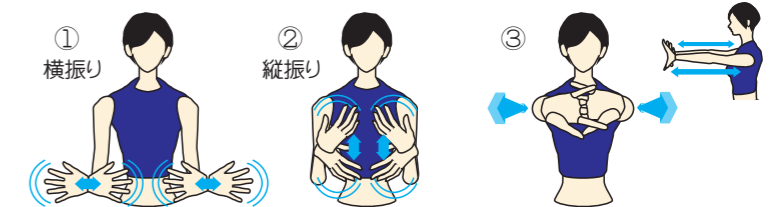
- ①ヒザを曲げ 両ひざに手を置く。
- ②上半身を支えながら ヒザを伸ばす。
- ③ヒザから手を離し、息を吐きながら ゆっくりと前屈を行う。
(※戻るときは ヒザに手を置き ヒザを曲げて起き上がる)



11. 手首のストレッチ

1～2回

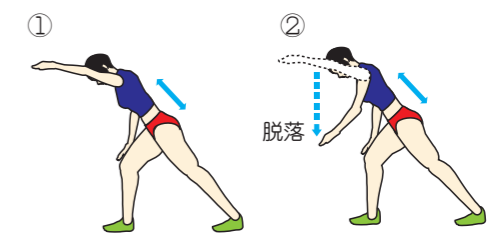
- ①手首の力を抜き 横に手を振る。
- ②手首の力を抜き 縦に手を振る。
- ③組んだ手を前に伸ばす。



12. 肩から背中ストレッチ

左2回, 右2回

- ①足を前後に開いて 前方に上半身を倒す。腕を前から耳に近づけるように上げ 背中を軽く伸ばす。
- ②2秒程度伸ばしてから そのまま腕と肩の力を抜いて下に落とす。
(腕を伸ばすとき ゆっくり息を吐きながら行う)



<ポイント>

- ・無理をせず軽く行う
- ・戻す時もゆっくり戻す
- ・腕を上げる動作は 必ず前から上げる

<ストレッチのタイミング>

- ・朝起きたとき
- ・ちょっとした作業の前後
- ・座り仕事の作業中