

手具を使おう

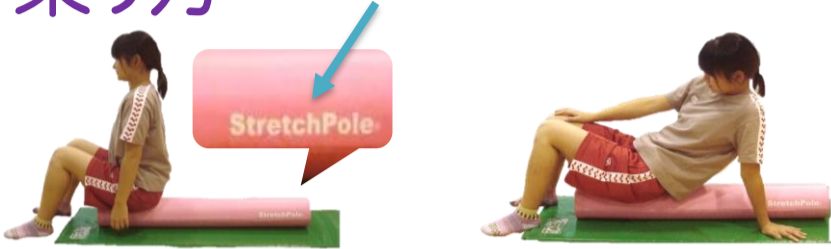
～ストレッチローラー～

皆さん、1度はどこかでストレッチローラーを使ったことがあるかと思います。ローラーでは様々なことができるのをご存知でしょうか。今回はローラーを使って日常生活の不調改善エクササイズをご紹介します。

ストレッチローラーの乗り方・降り方

乗り方

◎文字の向き(横)



- ・お尻をストレッチローラーの先端に合わせて座る
- ・片手を床へつき、身体を支える
- ・ローラーから頭・お尻がはみ出ないように仰向けで寝る

降り方



- ・降りやすい方向へお尻からゆっくりと滑り落ちるように腰・肩・頭の順でストレッチローラーから滑り降りる
- ・降りてすぐに起き上がらずに呼吸を整えてから起き上がる

肩こり改善 [肩甲骨の運動]

回数 10回

ポイント

- ・肩甲骨から動かすよう意識する
- ・呼吸は止めずに行う
- ・足の裏を床につけて下半身でしっかりと支える

注意点

- ・肩や肩甲骨周辺に痛みや違和感がない範囲で行う
- ・手首を反ったり、曲げたりしない
- ・両肘を床から離さない
- ・無理をしない

①



- ・両肘を床につけ肩の力を抜き、90度に曲げる
- ・指先は天井に向け、肩が上がらないようにする

②



- ・胸の横に肘がくるようにする
- ・肘を支点にして右手は上向きに倒し肘を支点にして左手は下向きに倒す
- ・左右の向きを変え、繰り返す

骨盤のゆがみ改善 [フロッグキック]

回数

右5回 左5回

ポイント

- ・脚の力を抜いて左の足先と膝を内側(同じ方向)に倒す
- ・倒せる範囲の中で倒す

注意点

- ・可能な範囲で脚のつけ根から動かすように意識する
- ・力を抜いてリラックスして行う
- ・呼吸は止めずに行う

- ・股関節、膝、足首に痛みや違和感がない範囲で行う
- ・腰を反らない
- ・肩に力を入れない
- ・無理をしない

①



- ・両膝を立て、足幅を広げた状態から左のつま先と膝を外側(同じ方向)に向けてかかとを床につけたまま滑らせるように脚を伸ばす

②



- ・脚の力を抜いて左の足先と膝を内側(同じ方向)に倒す
- ・倒せる範囲の中で倒す

③



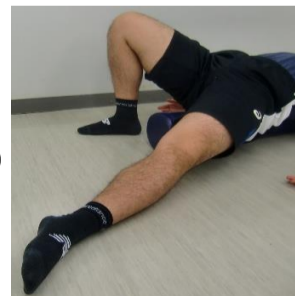
- ・足先と膝を内側(同じ方向)に倒したまま膝を曲げかかとを滑らせながら脚を手前に引き付ける
- ・膝に痛みや違和感がない範囲で倒す

④



- ・膝と足先を外側(同じ方向)に倒し股関節を開く
- ・軸足が浮かないようにする

⑤



- ・つま先と膝を同じ方向に向けたままかかとを斜めに滑らせるように真っすぐ伸ばす

改善方法の1つとして、上記の種目を試してみてもいいかもしれません。個人差がありますので、ご注意ください。