

## 【スポーツトレーナー活動歴】

- 私立中学サッカーチーム（男女50名程度）へのトレーニング指導（2015～2016）
- スーパーアスリート育成事業（小学生男女60名程度）でのトレーニング指導（2015～2016）
- 少年野球チーム（男20名程度）へのトレーニング指導（2017、2019）
- 社会人ソフトバレーチーム（男女10名程度）へのトレーニング指導（2017）
- 各種競技選手【野球（幼稚園児、小学生、中学生、社会人）、バレーボール（小学生、中学生、社会人）、陸上短距離（高校生）、アメリカンフットボール（大学生）、バスケットボール（社会人）、サッカー（中学生、社会人）、パワーリフティング（社会人）、主婦（社会人）、漫画原作者（社会人）】への個別トレーニング指導（2017～2019）
- プロ野球選手（5名）・Jリーガー（1名）・芸人（2名）の合同自主トレ帯同（2018～2019）



## 【保有資格】

- 理学療法士
- 3学会合同呼吸療法認定士
- JARTA（日本アスリートリハビリテーショントレーナー協会）認定スポーツトレーナー
- JSPO-AT（日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー）
- NSCA-CSCS（全米ストレングス&コンディショニング協会認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト）
- JATI-ATI（日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者）
- 健康運動指導士
- 国際メンタルビジョントレーニング協会 メンタルビジョントレーニングインストラクター
- JOBS（一般社団法人日本睡眠改善協議会）睡眠改善インストラクター
- 日本入浴協会認定入浴指導士
- JAFT（一般社団法人 日本フットウェア技術協会）認定スポーツシューフィッター（アドバンス）
- NPO オーソティックソサエティー FCT（フットケアトレーナー）ベーシックライセンス
- TORAs（東洋医学&リハビリテーション協会）レベル3 東洋医学インストラクター
- TORAs（東洋医学&リハビリテーション協会）かっさセラピスト
- JCCA（日本コアコンディショニング協会）認定アドバンスドトレーナー、アスリートスペシャリスト、スイングベーシックトレーナー
- 赤十字救急法救急員
- JCAA（日本コミュニケーション能力認定協会）コミュニケーション能力 1級認定資格
- 日本スポーツ協会公認スポーツリーダー
- 臨床実習指導者講習修了
- 修士（学術）

令和3年11月9日（21時15分～）

# ダイエットのためのストレッチ PART2 （初心者向け）

佐々木 光

# 本日の予定

- **21時15分～22時05分(50分間) : 説明・実技**
- **22時05分～22時15分(10分間) : まとめ・質疑応答**

※まずミュートにしてください

※飲水、お手洗いはご自由になさってください

※ご質問などがあればいつでも構いませんので、チャットや手をあげるなどして下さい

## ⑥ ダイエットのためのストレッチ part2

- Q : ダイエットになぜストレッチ？

# ストレッチとは

- ・体のある筋肉を良好な状態にする目的でその筋肉を引っ張って伸ばすこと
- ・筋肉の柔軟性を高め関節可動域を広げるほか、呼吸を整えたり、精神的な緊張を解いたりするという心身のコンディション作りにもつながる
- ・静的ストレッチや動的ストレッチ、その他様々な種類がある

※Wikipediaより参照

# ストレッチの効果

・自律神経が整うので、イライラによる暴飲暴食を避けることができたり、快眠によって脂肪燃焼を促す成長ホルモンがたくさん分泌され、**太りにくい体作りに役立つ**

・関節の可動域を広げ動作が大きくなれば、**基礎代謝**（活動をせずじっとしていても消費される1日あたりのエネルギー量）**もアップ**し、**脂肪を燃焼しやすいボディ**になる

ここまで大丈夫でしょうか？

**ここで少し休憩**



**【突然ですが、ここで皆さんに質問です！！】**

- **今、私の説明をどのようにして聞いていましたか？**

## ここで少し休憩



- 前回の「呼吸編 part2」で、もし本気でやせたいのであれば、スマホやパソコンを見ているときをはじめ、日常生活ですきがあれば、どのようなときでも、ダイエットに関する行動をして頂きたいというお話をしました
- 覚えてますか？（動画をご覧になっていない方は後で見てください）

## ここで少し休憩



- **今は説明のみで、実技に入っていなかった  
ので、目と耳はこちらに傾けていただいている  
としても、首から下の体は自由だったはず  
です**
- **呼吸法・ストレッチ・筋トレなど、ダイエット  
につながるトレーニングを何かしながら、私  
の説明を聞いていらっしゃった方はいます  
か？**



## ここで少し休憩



- こういうところで、やせる人・やせない人の差がでてきます
- とにかく“塵も積もれば山となる”なので、1分・1秒を無駄にせず、すきあらば、どんどんダイエットのトレーニングをして下さい！

## ここで少し休憩



- **なので、私が説明するときは、時間を無駄にしないためにも、絶対に何かしながら聞いてください**
- **もちろん、実技のときは、その時にする実技をして下さい**

**ここで少し休憩**



- **このような思考は普段の日常生活で取り入れることができるので、どんどんすきを見つけて、ダイエットしていきましょう！！**
  
- **それでは本題に戻ります**

# 実技

※part1の復習

## ■ ①みぞおちのストレッチ

- ・前後
- ・左右
- ・円運動

※呼吸のしやすさ、  
立った状態での足の  
上げやすさをチェック

↑  
実技

■ Q : なぜみぞおちをストレッチするの？

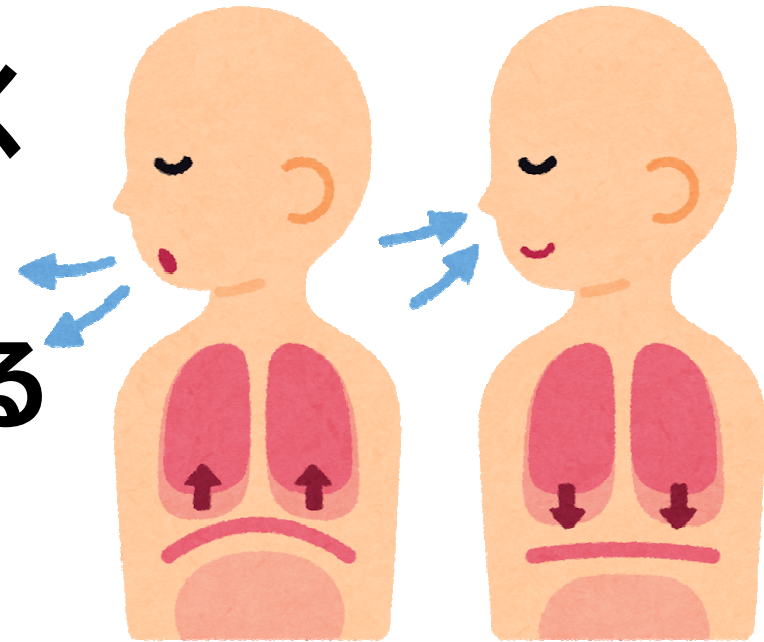
# 横隔膜

- 呼吸により、1日2万回上下に動く（可動性がある）

- 呼吸 → 横隔膜が上下に動く

↓  
内臓が上下に動かされる

↓  
内臓の柔軟性や循環を良くしている



■ 浅い呼吸 → 横隔膜がほとんど上下に動かない

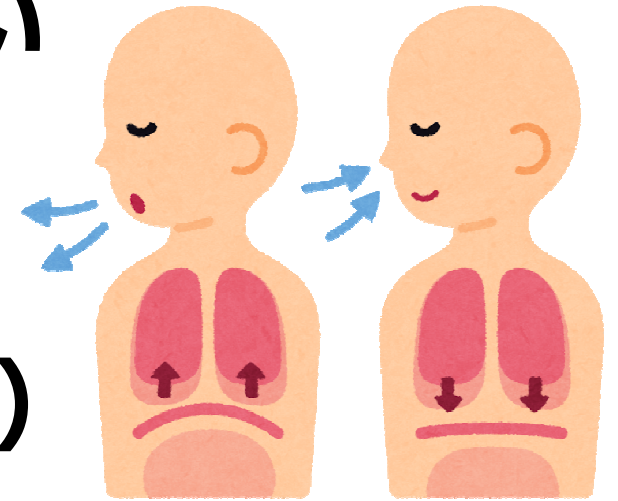
↓  
内臓がほとんど上下に動かされない

↓  
内臓の柔軟性や循環が悪くなる

↓  
内臓がうっ血する（血液が貯まる）

↓  
内臓が重くなり、重力により下垂してしまう

↓  
ぽっこりお腹へ



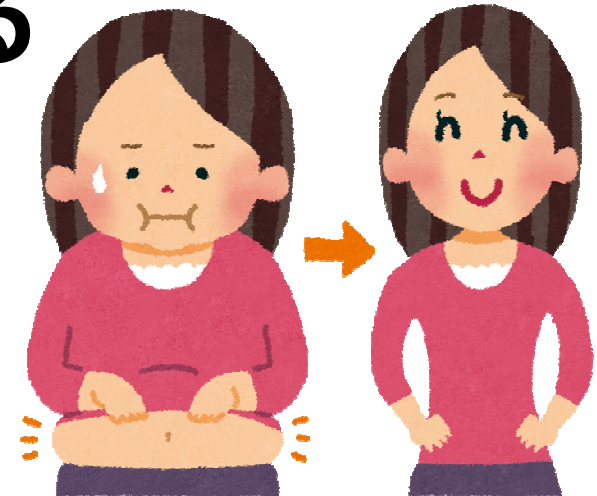
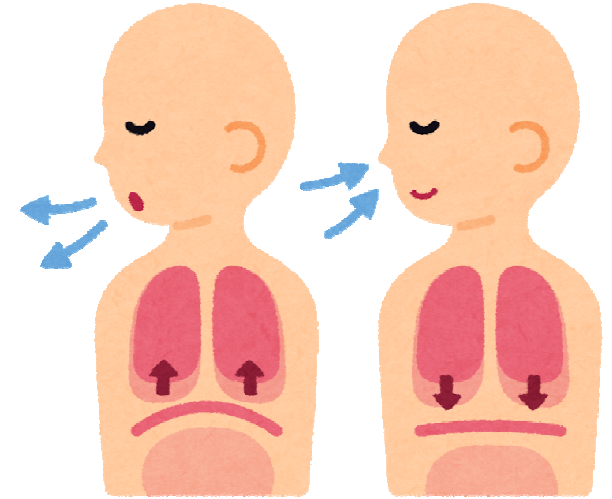
なので、

■ **横隔膜の動きを良くする**

↓  
内臓の循環が良くなる

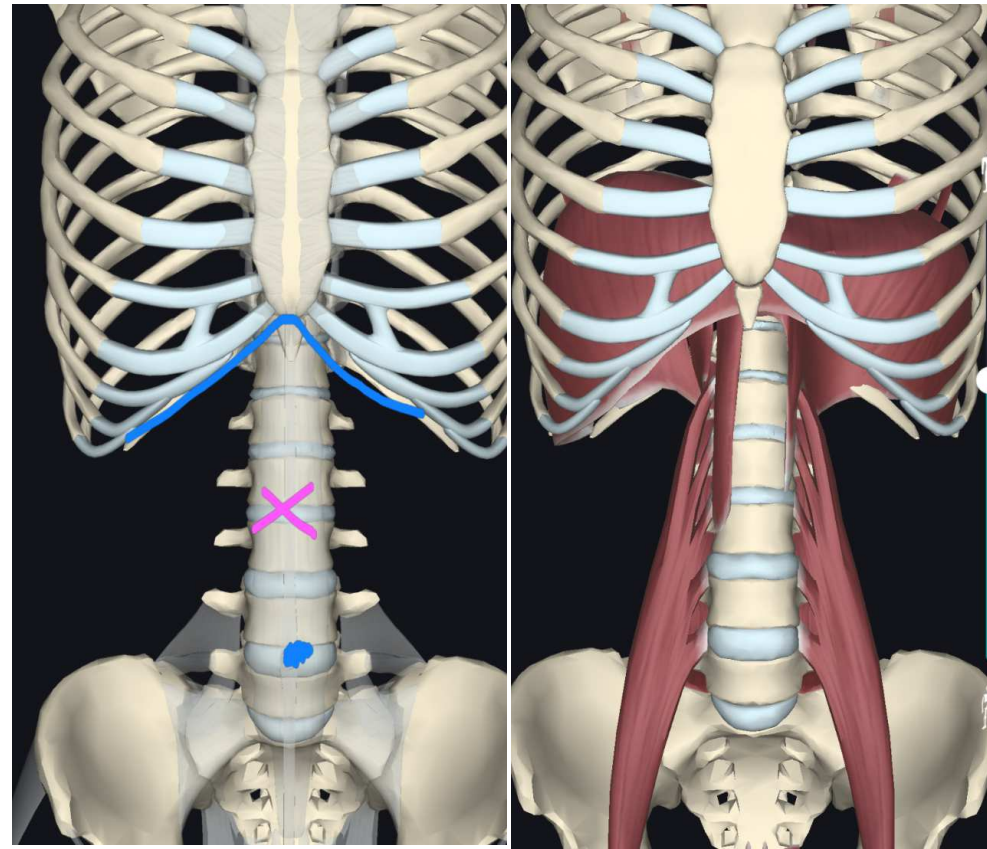
↓  
内臓が軽くなり、下垂しなくなる

↓  
**ぽっこりお腹が解消！！**



# みぞおち

- ・横隔膜は大腰筋とみぞおち付近で接している
- ・横隔膜と大腰筋は相互関係にある
- ・みぞおちを柔らかくして、横隔膜と大腰筋が働きやすい環境を作ることがダイエットのためには重要



**だから、みぞおちをストレッチする！！** ここまで大丈夫でしょうか？

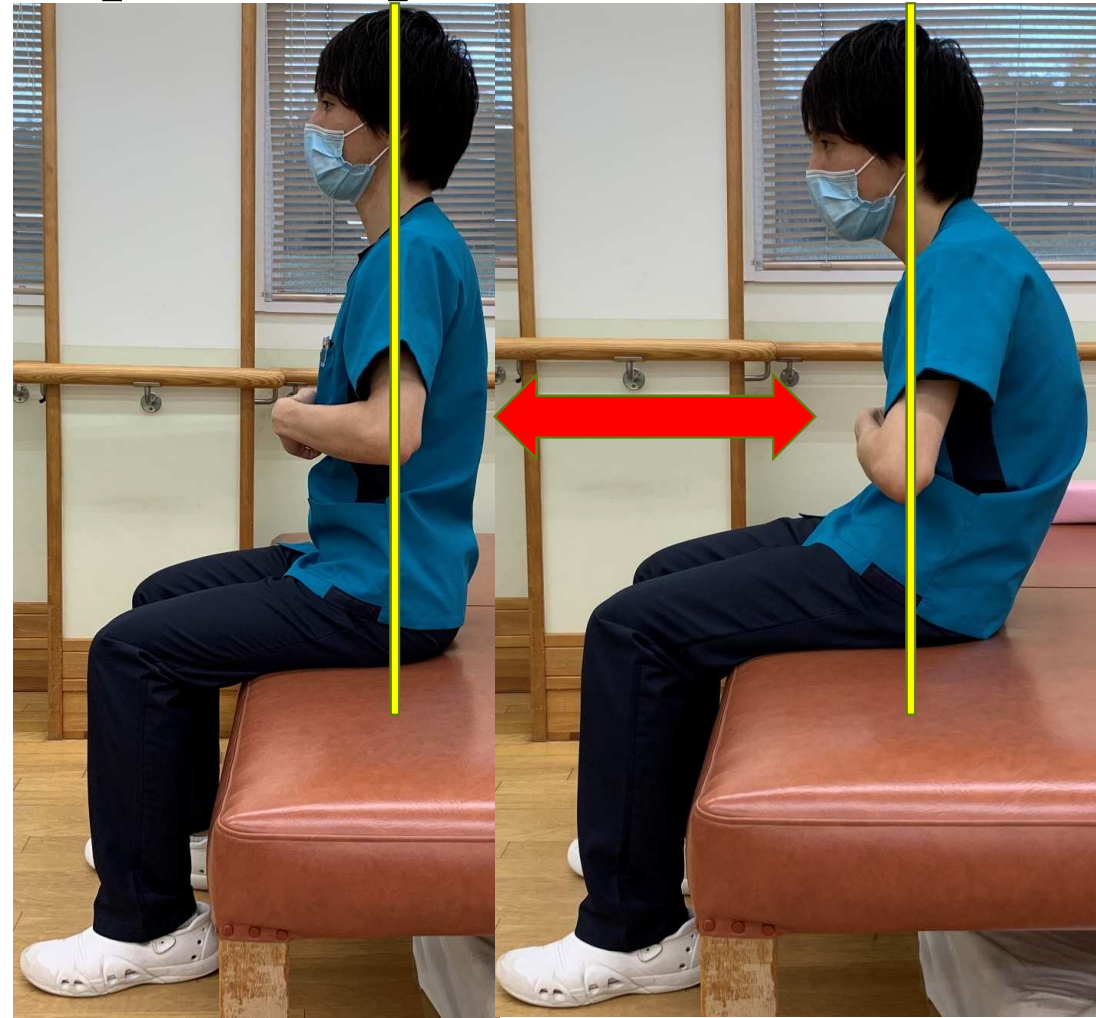


## ■ みぞおち（前後）

### 【方法】

- ・みぞおちに両方の指を2～3本ずつあてる
- ・指でみぞおちの奥に圧を加えたまま、鼻鼻呼吸をする
- ・息を吐くときに背中力をスッと抜き、吸うときに元に戻る
- ・10回行う

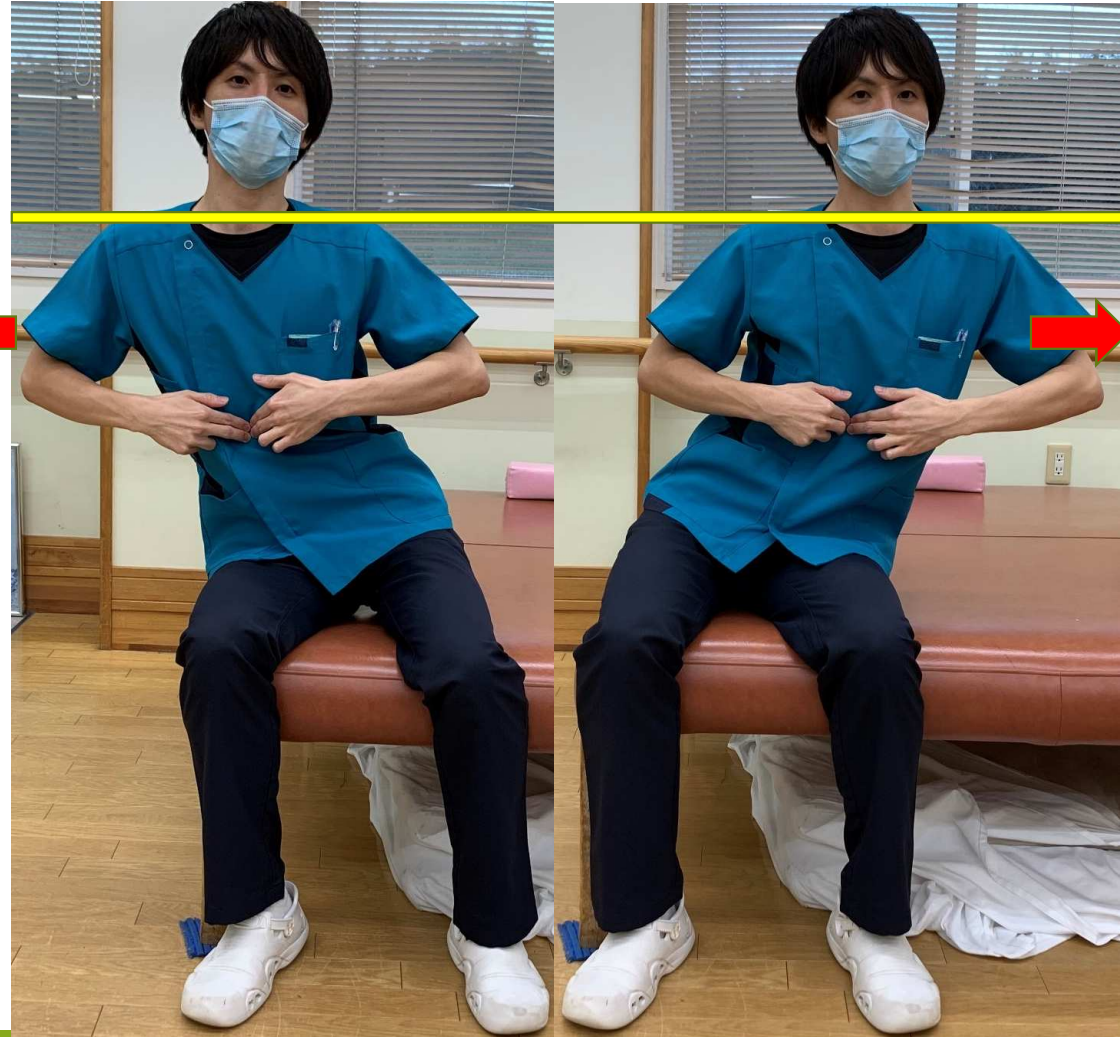
**実技**



## 【方法】 ■ みぞおち（左右）

- ・みぞおちに両方の指を2～3本ずつあてる
- ・指でみぞおちの奥に圧を加えたまま、鼻鼻呼吸をする
- ・今回は「鼻鼻呼吸」と「体の動き」とのタイミングは関係なし
- ・自分の両側に壁があると思って、それを肘で触るイメージ
- ・左右で1回とし、それを10回行う
- ・お尻は浮かさない

**実技**

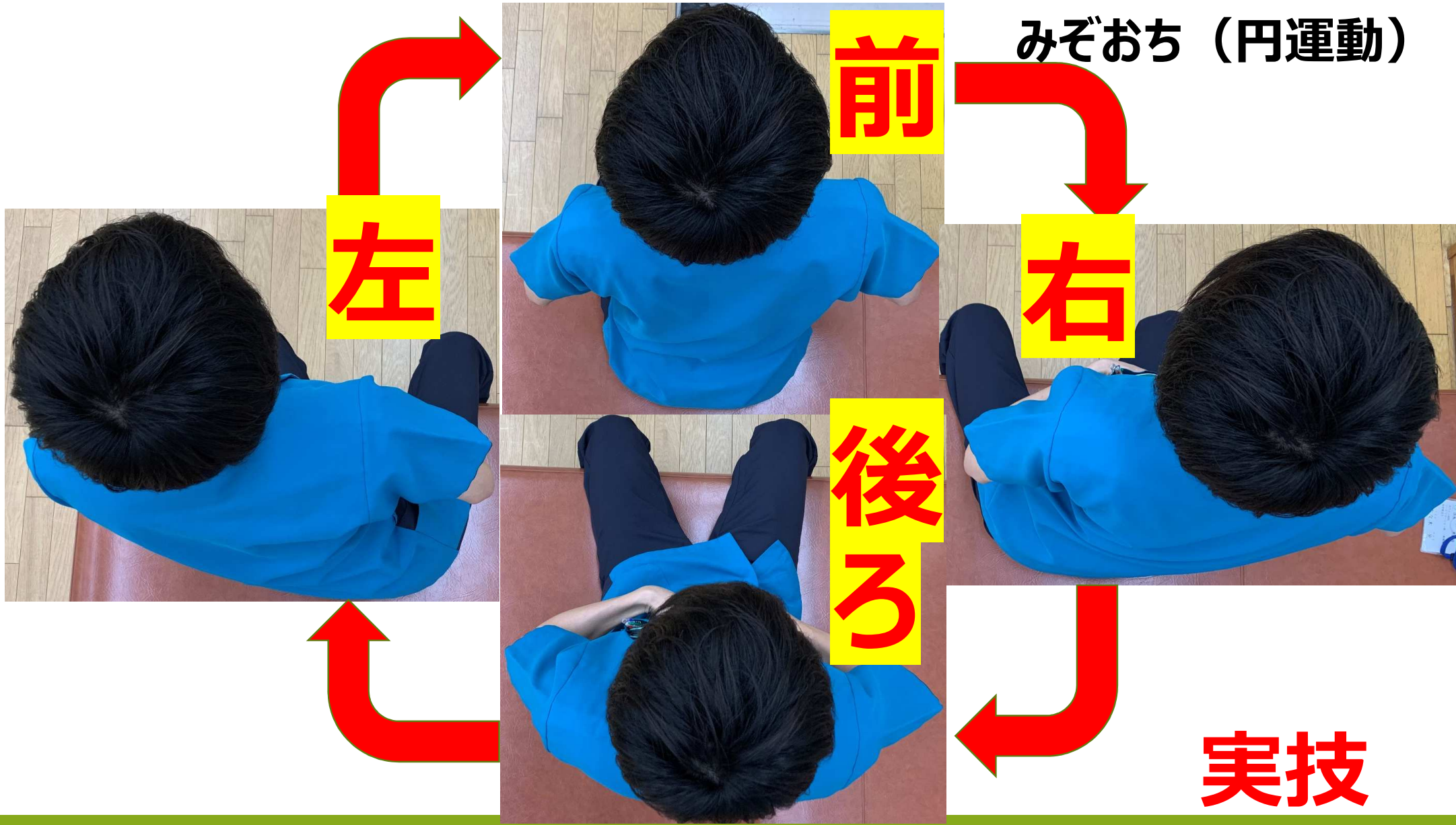


## ■ みぞおち（円運動）

### 【方法】

- ・みぞおちに両方の指を2～3本ずつあてる
- ・指でみぞおちの奥に圧を加えたまま、鼻鼻呼吸をする
- ・今回は「鼻鼻呼吸」と「体の動き」とのタイミングは関係なし
- ・自分を上から見たときに円を描くように動く
- ・まずは時計周りを5回、その後反時計周りを5回行う





# 【方法】 **新**・みぞおち（オール漕ぎ）

- ・みぞおちに両方の指を2～3本ずつあてる
- ・指でみぞおちの奥に圧を加えたまま、鼻鼻呼吸をする
- ・今回は「鼻鼻呼吸」と「体の動き」とのタイミングは関係なし
- ・みぞおちから大きくオールを漕ぐように、3Dで動かすイメージ
- ・左右で1回とし、それを10回行う
- ・前回しと後ろ回しを10回ずつ行う

**実技**



ここまで大丈夫でしょうか？

いろいろな方向に自由自在にみぞおちから動くようになる



横隔膜の動きが良くなる



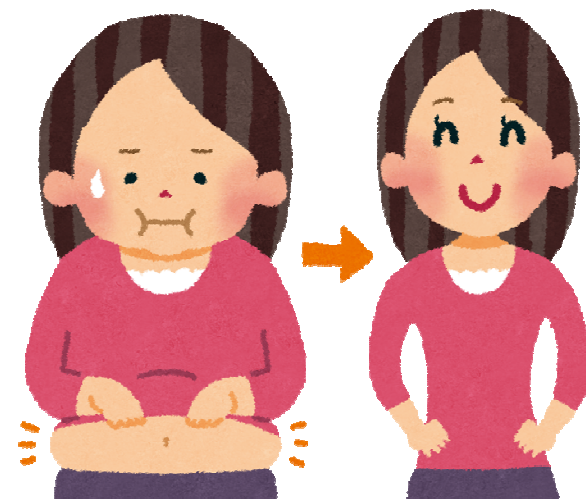
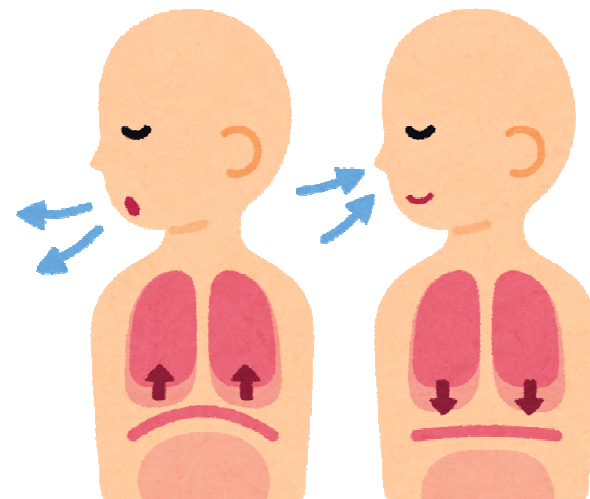
内臓の循環が良くなる



内臓が軽くなり、下垂しなくなる



ぽっこりお腹が解消！！



いろいろな方向に自由自在にみぞおちから動くようになる

横隔膜の動きが良くなる

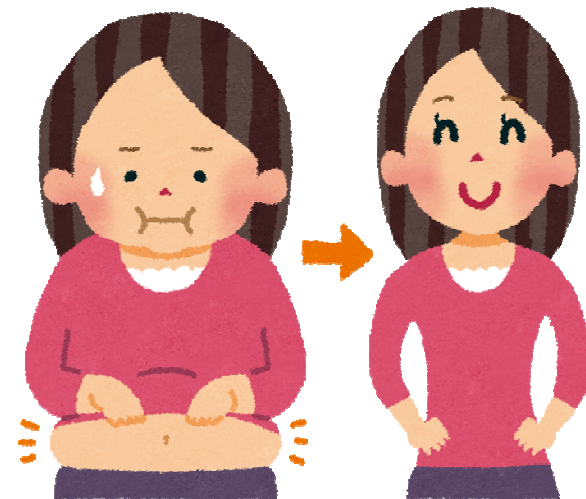
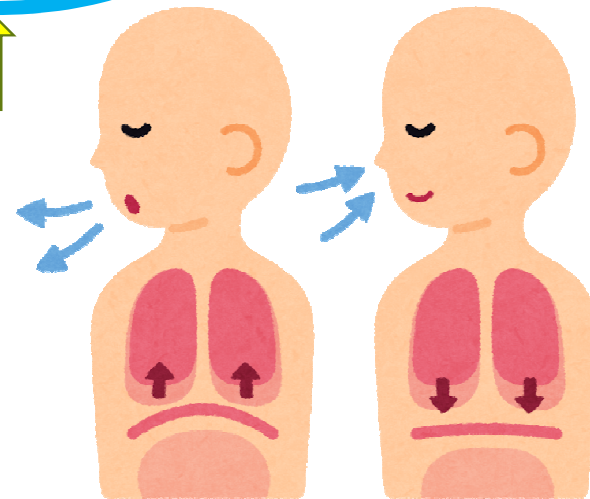
**挑戦**

**終了**

内臓の循環が良くなる

内臓が軽くなり、下垂しなくなる

**ぽっこりお腹が解消！！**





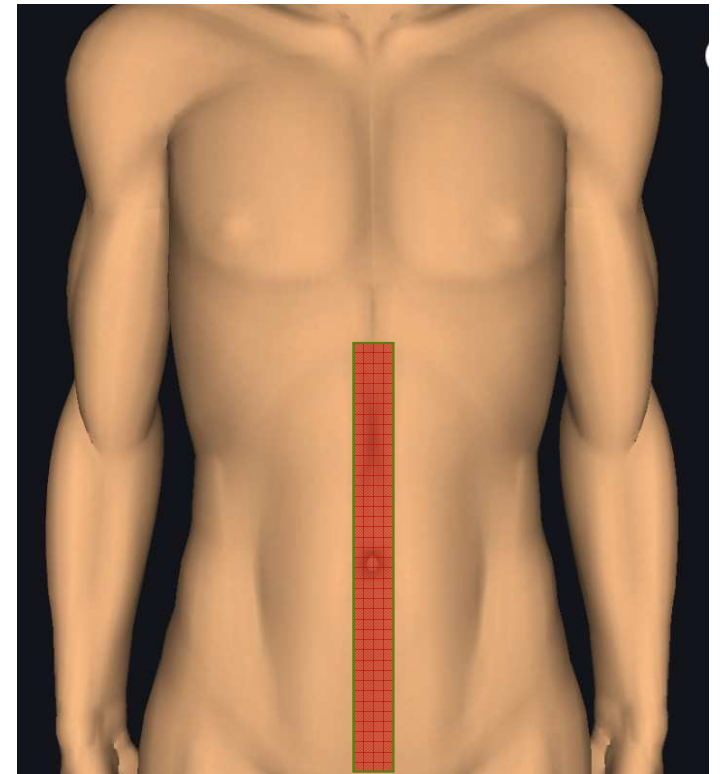
# 実技

## ②内臓のストレッチ

### 【方法】

- ・鼻鼻呼吸
- ・背もたれがある場所でもたれて行う
- ・背骨は伸ばさずに力を抜いておく
- ・両手の指2～3本で、お腹の真ん中のラインを上から順にできるだけ深くまで押していく
- ・痛いところがあれば覚えておく

実技



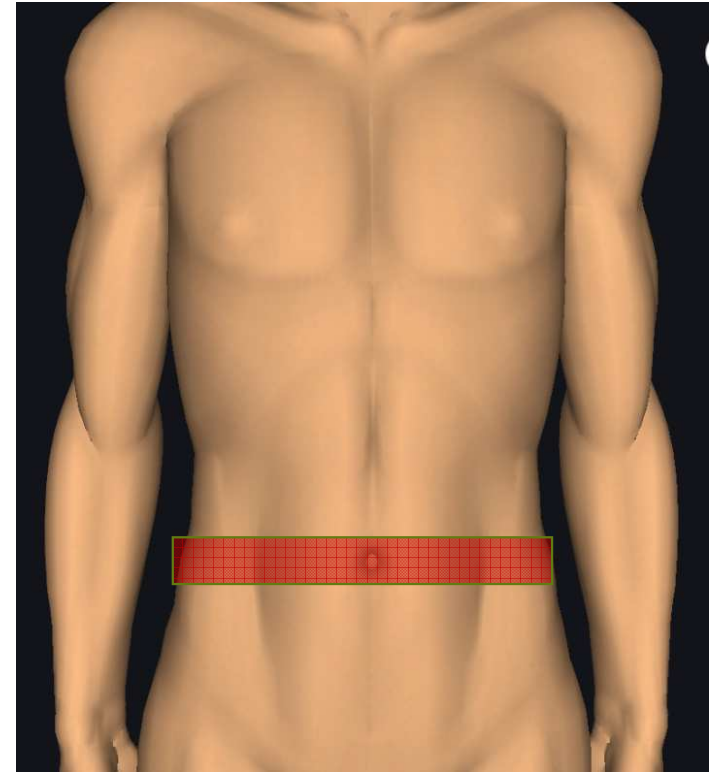


# 実技

## ②内臓のストレッチ

### 【方法】

- ・両手の指2～3本で、おへその高さの横のラインを端から順にできるだけ深くまで押していく
- ・痛いところがあれば覚えておく

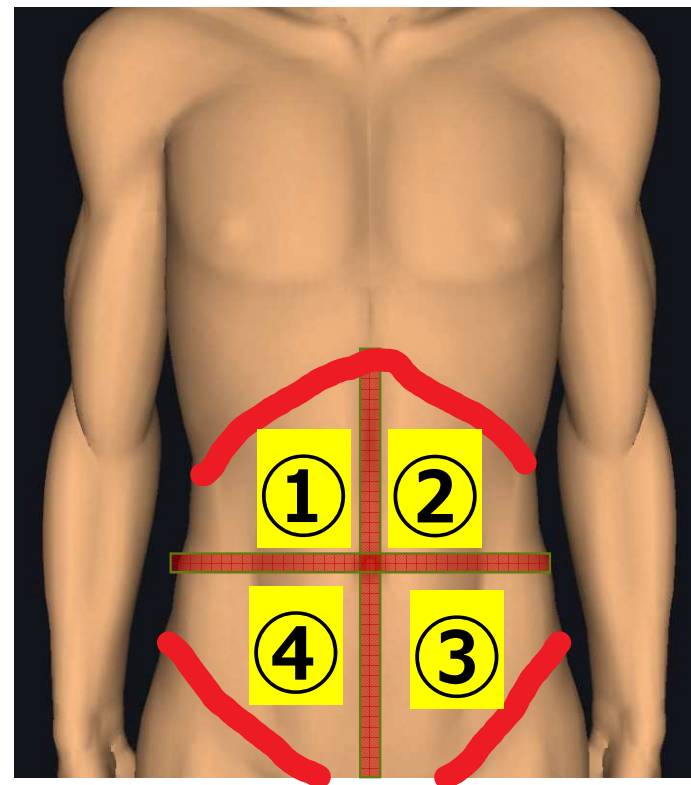


実技

## ②内臓のストレッチ

### 【方法】

- ・先ほどの縦ラインと横ラインで、お腹を4区画に分ける
- ・両手の指2～3本で、区画①の深いところまでを押し、痛いところを見つける
- ・痛いところがあれば、背中を丸めながら、両手の指2～3本で奥までジワーっと押し込み、柔らかくなるのを待つ（無理のない範囲で）



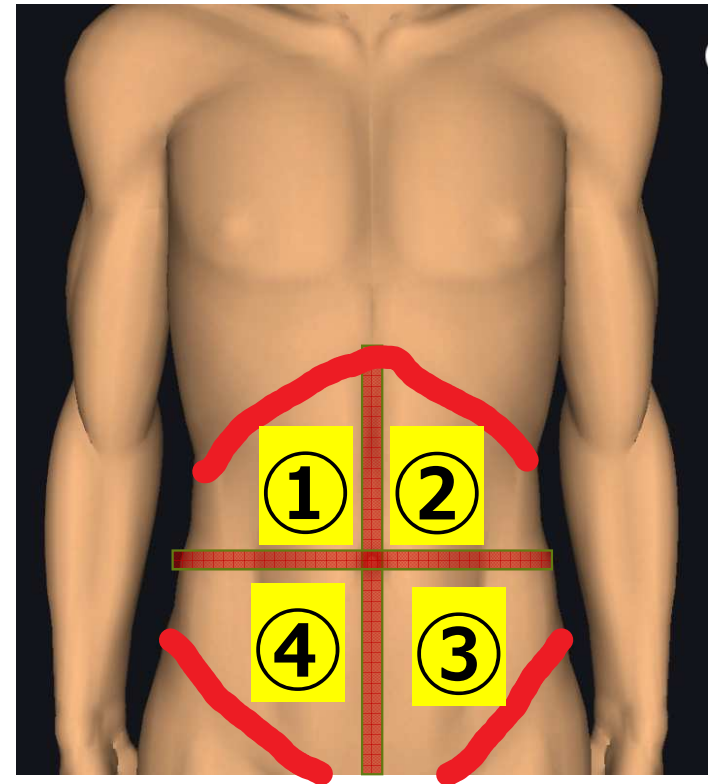
## ■ ②内臓のストレッチ

### 【方法】

- ・1カ所硬いところがあっても、そこばかりせずに、次に進む（他のところが原因でそこが硬くなっている可能性もあるため）
- ・①～④まで行い、痛いところをなくす

### 実技

ここまで大丈夫でしょうか？



# ボールで行うのと、指で行うのとの違い

## ■【ボール】

- ・道具が必要
- ・簡単
- ・細かな部分へのアプローチができない
- ・ボールが小さすぎれば痛みが増し、大きすぎれば効果が薄い
- ・ボールが硬すぎれば痛みが増し、柔らかすぎれば効果が薄い

## ■【指】

- ・どこでも行いやすい
- ・コツ・慣れが必要
- ・硬いところを集中的に柔らかくできる

## ■ 内臓が硬くなる原因

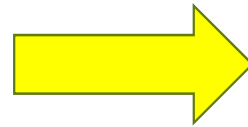
- ・冷たい、悪いものが入っている食べ物・飲み物
- ・人間関係や仕事・家事でのストレスのたまりすぎ
- ・睡眠不足
- ・運動不足
- ・スマホやパソコンでの目の使い過ぎ
- ・車の中やイヤホンで大きな音の聞きすぎ
- ・悪臭の嗅ぎすぎ
- ・サイズがあっていない靴を履いている
- ・椅子の高さがあっていない
- ・重い物の持ちすぎ
- ・寒い場所にずっといる
- ・各動作時の姿勢の不良      など

**内臓が硬い**



**結果**

**生活習慣**



**原因**

なので、毎日ボールや指を使って内臓を柔らかくすることも大切だが、  
普段の生活を見つめ直して、内臓が硬くなる原因自体を解決すること  
も、内臓の硬さを根本から解決するためには必要

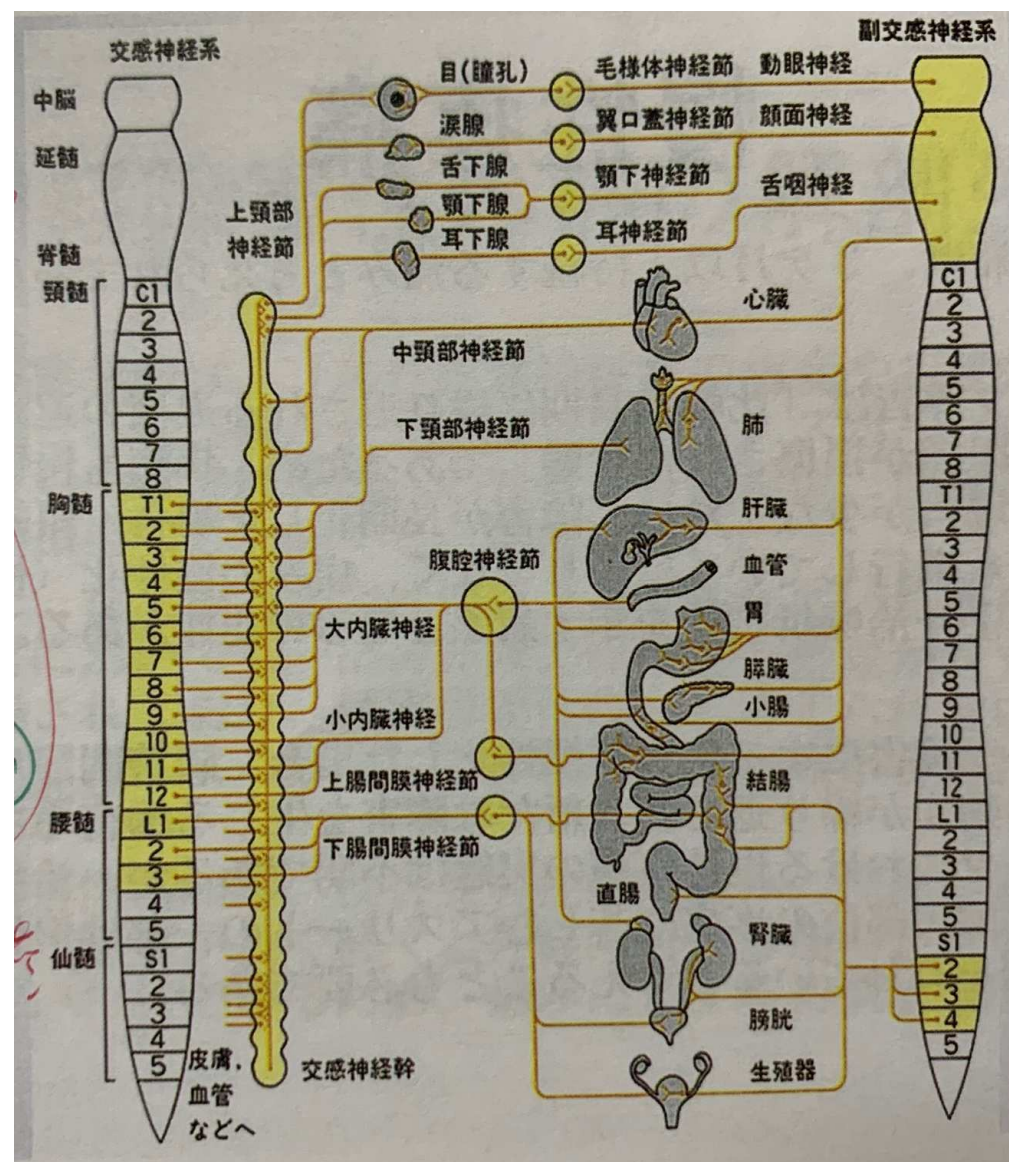
ここまで大丈夫でしょうか？

# 実技

## ③背骨のストレッチ

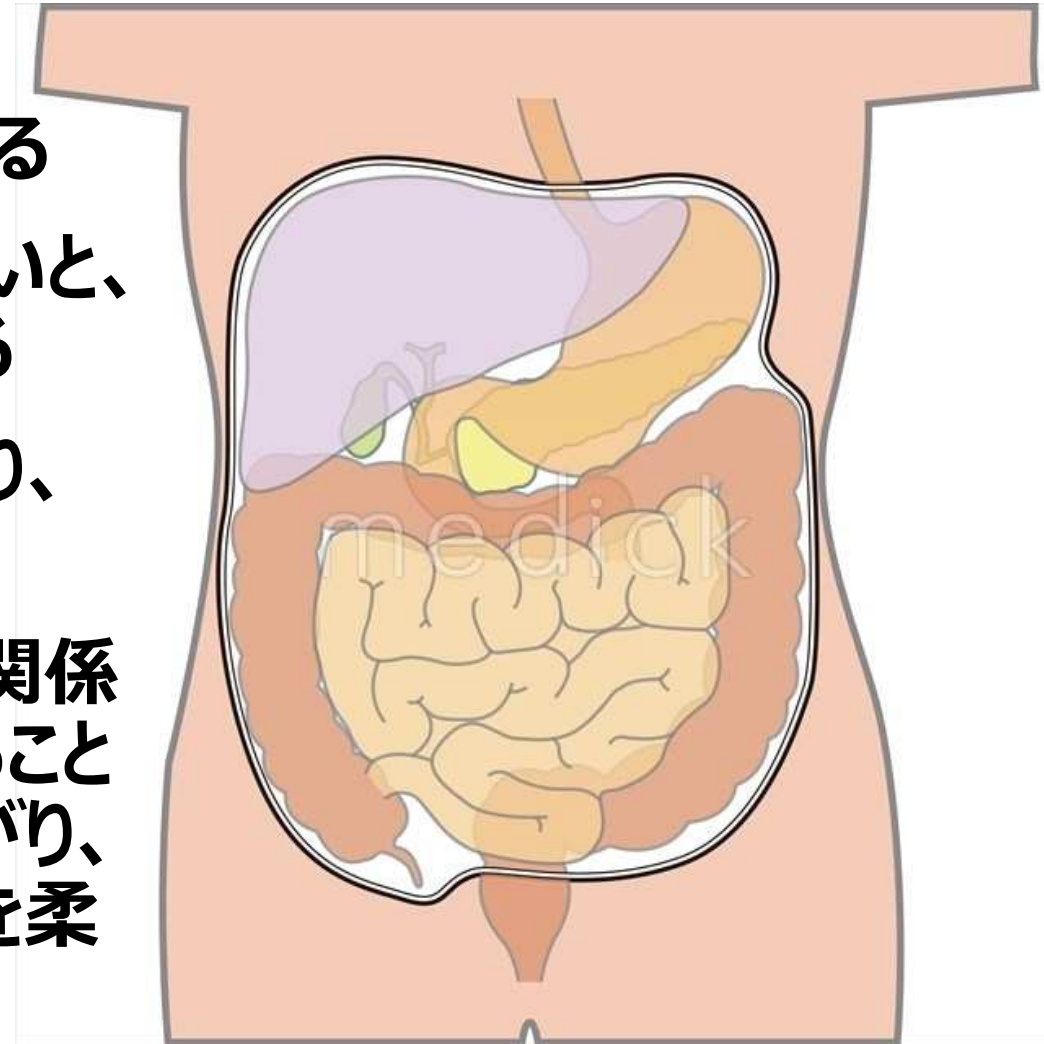
### 【目的】

- ・背骨は26個あり、背骨の中に自律神経が走行している
- ・背骨のストレッチにより、自律神経が働きやすくなり、太りにくい体作りに役立つ
- ・内臓の働きがよくなり、うっ血しなくなり、お腹が前に出るのを防ぐ





- ・内臓は腹膜に覆われている
- ・腹膜は背骨や骨盤についている
- ・背骨が硬く、背骨の動きが悪いと、腹膜も硬くなり、内臓も硬くなる
- ・内臓が硬いと、腹膜も硬くなり、背骨も硬くなる
- ・このように内臓と背骨は相関関係にあるので、内臓を柔らかくすることが背骨の硬さをとることにつながり、背骨の硬さをとることが、内臓を柔らかくすることにもつながる





### ■ ③背骨のストレッチ

【A】



### 【注意点】

- 肩の下に肘がくるようにセットする
- リラックスして、背骨が心地よく伸びるところで、鼻鼻呼吸しながら30秒程度キープ

**実技**

### ■ ③背骨のストレッチ

【A】



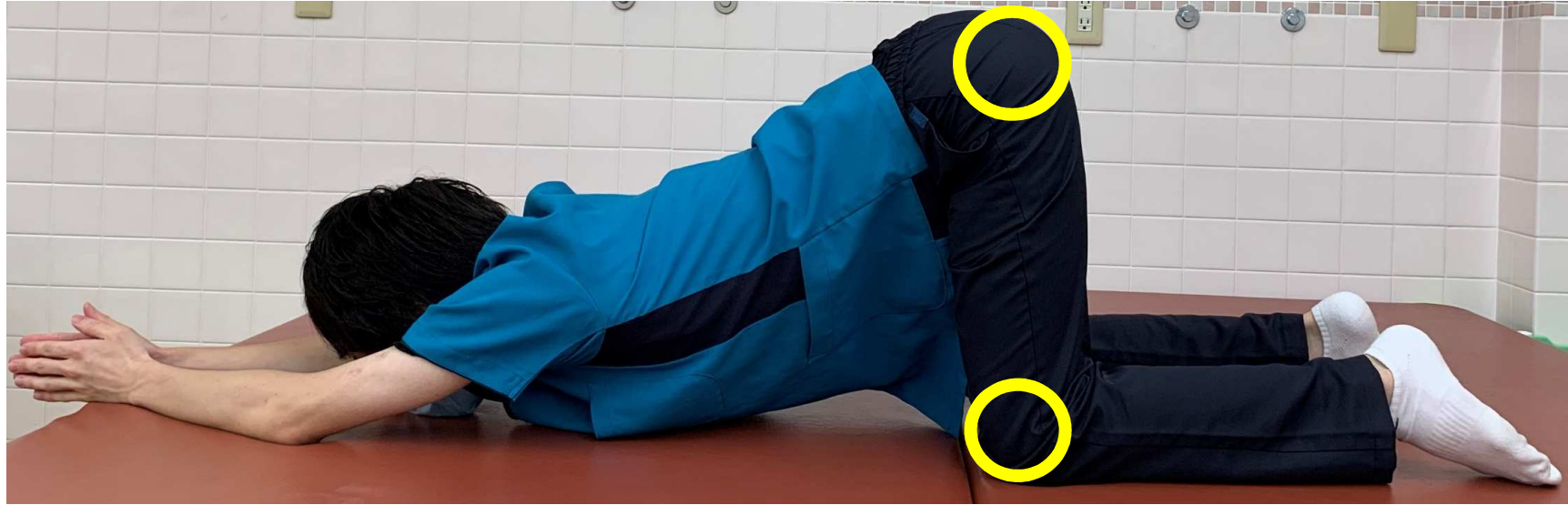
【応用】

- 肩の下に手のひらがくるようにセットする
- リラックスして、背骨が心地よく伸びるところで、鼻鼻呼吸しながら30秒程度キープ

**実技**

### ■ ③背骨のストレッチ

【B】



【方法】

- おしりの下に膝がくるようにセットする
- 両手の親指が天井を向くように手の小指側を床に置き、背骨を反らせる
- リラックスして、脇と背骨が心地よく伸びるところで、鼻鼻呼吸しながら30秒程度キープ

**実技**

### ■ ③背骨のストレッチ

【C】



【方法】

- 【B】の状態、片方の脇の下からもう片方の手を通す
- 胸が天井を向くようなイメージで体をねじる
- 視線も天井へ
- リラックスして、背骨が心地よく伸びるところで、鼻鼻呼吸しながら30秒程度キープ

**実技**

ここまで大丈夫でしょうか？

▪ ③背骨のストレッチ

【D】



【方法】

- 四つ這いの姿勢で、鼻鼻呼吸



【D】

▪ ③背骨のストレッチ



【方法】

- 息を吸うときに、お腹を下に下げる
- 息を吐くときに、お腹を上上げる
- 5往復

実技

▪ ③背骨のストレッチ

【E】



【方法】

- 四つ這いの姿勢で、鼻鼻呼吸

### ■ ③背骨のストレッチ

**【E】**

**【方法】**

- 片方のお尻の横を見るように、息を吐きながら体を横に曲げる
- 左右のお尻を交互に見る
- 顔を正面に戻したときに、息を吸う
- 5往復

**実技**

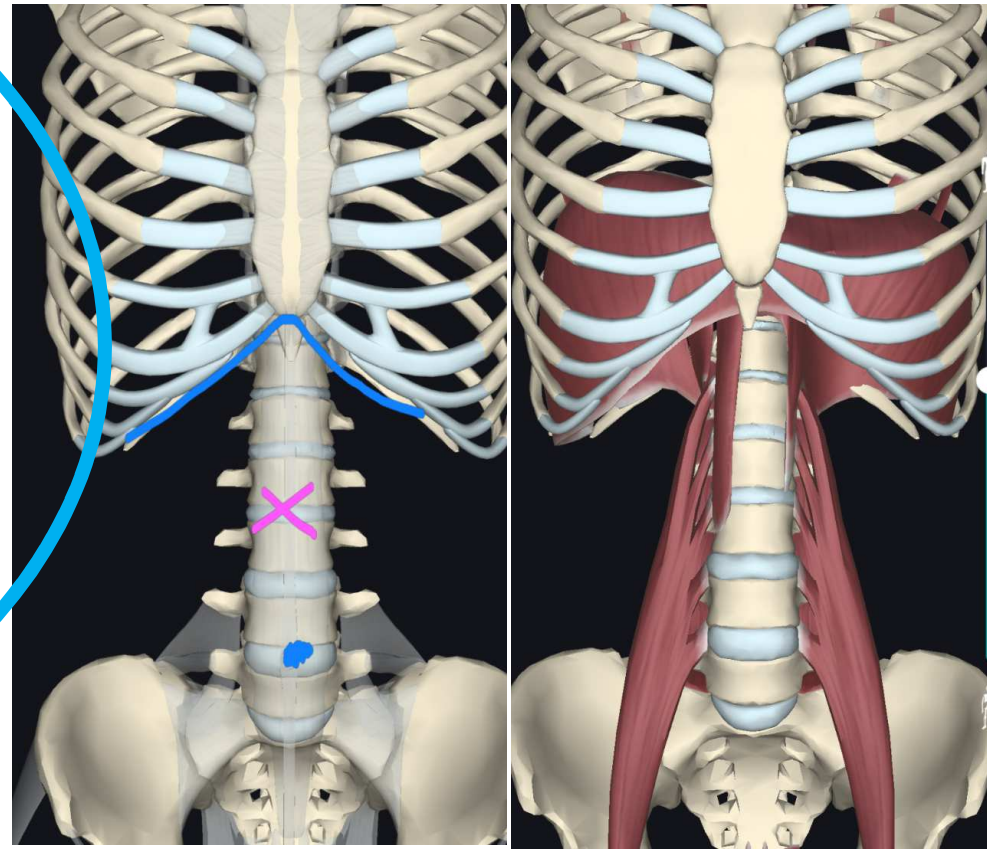
ここまで大丈夫でしょうか？





# みぞおち

- ・横隔膜は大腰筋とみぞおち付近で接している
- ・横隔膜と大腰筋は相互関係にある
- ↳ **挑戦**
- ・横隔膜と大腰筋が働きやすい環境を作ることがダイエットのためには重要



だから、みぞおちをストレッチする！！

# ※part1の復習 **実技**

## ■ **④大腰筋のストレッチ**

### **【方法】**

- ・座ったまま、両膝を右に倒す
- ・右のくるぶしを左のモモの上に乗せる
- ・右手を床におく
- ・みぞおちに左手の指を2～3本ずつあてる
- ・体を右にひねり、指をあてているみぞおちの辺りの力を抜く
- ・鼻鼻呼吸（5秒で吸って、5秒で吐く）を1回
- ・次は左右を入れ替えてもう1回行う







## ④大腰筋のストレッチ

### 【注意点】

- ・のせているほうの足の膝の外側は床につけておく
- ・下の足の膝は90°より鋭角にならないようにする
- ・みぞおちを押さえている指はお腹で押し返さない
- ・伸ばされている感覚はない





## 新・④大腰筋のストレッチ（使いやすくする方法）

### 【方法】

- ・鼻呼吸で、骨盤幅より広めに立ち、つま先と膝はやや外を向かせる
- ・そのまましゃがみ込み、お尻と床との距離はこぶし1個分以下を目標とする
- ・踵は浮かせない
- ・膝がつま先より前に出ないようにする
- ・両肘で膝の内側を押しながら、両手は合掌する
- ・すねのラインと背中中のラインを平行にする（この2つのラインは床に対してできるだけ垂直に近くなるようにする）



## 新 ④大腰筋のストレッチ（使いやすくする方法）

### 【方法】

- ・すねのラインと背中中のラインを平行にする  
（この2つのラインは床に対してできるだけ垂直に近くなるようにする）

### 実技

ここまで大丈夫でしょうか？



## まとめ

- 横隔膜と内臓は隣接しているなので、横隔膜の動きが悪いと、内臓の動きも悪くなり、内臓に血液が貯まるので、お腹が出てくる



だから、横隔膜の動きを出すことの他にも、**内臓を柔らかくしておくことがダイエットのためには大切**



その横隔膜はみぞおち付近で大腰筋と接している



みぞおちが硬かったり、大腰筋の動きが悪いと、横隔膜の動きまで阻害してしまう



だから、横隔膜の他にも、**大腰筋の動きを出すこと、みぞおちを柔らかくしておくことがダイエットのためには大切**

- ①みぞおちのストレッチ（前後、左右、円運動、オール漕ぎ）
- ②内臓のストレッチ（ボール、指）
- ④大腰筋のストレッチ（使いやすくする方法）

## まとめ

- 背骨の中に自律神経が走行しており、**背骨の硬さをとること**により、自律神経が働きやすくなり、太りにくい体作りに役立つ
- 背骨と内臓は腹膜を介してつながっており、**背骨の硬さをとること**により、内臓が働きやすくなり、ダイエットに役立つ

- ③背骨のストレッチ（A～E）

- 「○○が硬い」「○○が痛い」などは全て“結果”であり、“原因”ではない
- ストレッチなどをして“結果”に対してアプローチすることはもちろん大切ではあるが、普段の日常生活に潜んでいる“原因”を解決することも根本的に症状を改善させるためには重要



**次回：11月16日（火）21時15分～**

**「ダイエットのための筋トレ part2」  
（初心者向け）**

**本日はありがとうございました！！**

**また次回も宜しくお願い致します！！**