

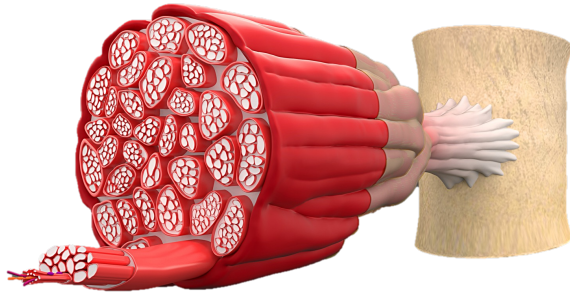
A man in a blue short-sleeved shirt is performing a pair stretch on a woman lying on a massage table. The woman is wearing a light blue top and dark pants. The man is leaning over her, with his hands on her knees, pulling them towards her chest. The background is a plain, light-colored wall.

Pair Stretch

- ペアストレッチの基礎と実践 -

The science of stretching

ペアストレッチの科学



まず、ペアストレッチには、次のような効果があります。その科学的な基盤を理解することで、その効果を最大限に引き出すことが可能です。

1. 筋肉の伸展と緊張の相互作用

筋肉は、主に「伸張性（エキセントリック）」と「収縮性（コンセントリック）」の動きに反応します。ペアストレッチでは、パートナーの補助によって通常のストレッチよりも深いストレッチが可能になります。この際、筋肉が無理に引き伸ばされるのではなく、徐々にテンションが加わるため、筋繊維や結合組織にダメージを与えるリスクを低減しつつ、柔軟性を向上させることが可能です。

2. 固有受容感覚の役割

筋肉や関節には、固有受容器と呼ばれるセンサーが存在します。これらのセンサーは、筋肉がどれだけ伸びているか、どの程度の力がかかっているかを感知します。ペアストレッチでは、筋紡錘や腱紡錘が適切に刺激されるため、筋肉の緊張が和らぎ、リラクゼーション状態が促進されます。

3. 心理的要因とペアワークの効果

ペアストレッチには、単に体を動かす以上の心理的効果があります。パートナーと一緒にすることで、リラクゼーションや信頼感が高まり、ストレッチ中の心身の緊張が緩和されます。また、適切なコミュニケーションが行われることで、ストレッチの正確性と安全性が向上します。

4. ダイナミックストレッチと静的ストレッチの組み合わせ

ペアストレッチは、動的（ダイナミック）ストレッチと静的（スタティック）ストレッチの両方を組み合わせることができます。たとえば、パートナーがリズムカルに動きをサポートすることで、関節可動域（ROM）の向上を目指すダイナミックストレッチを行うことが可能です。一方、深いリラクゼーションを得るためには、一定時間ポーズを保持する静的ストレッチが効果的です。

5. ストレッチの効果を最大化する注意点と科学的メリットのまとめ

ペアストレッチでは、パートナーの体力や柔軟性を尊重することが重要です。過度な力を加えると筋肉や関節を傷めるリスクがあるため、相手の感覚に敏感になることが求められます。ペアストレッチは、身体の柔軟性やリラクゼーションだけでなく、心理的つながりやコミュニケーション能力の向上にも寄与します。その基盤にある生理学と心理学の理解を深めることで、より安全で効果的なストレッチを実践できるでしょう。

Renge of Motion Upper (ROM)

ペアストレッチを行うにあたっての上半身の関節可動域の理解

頸部

動作	可動域	英語表記	測定方法
屈曲	60°	Flexion	顎を胸骨に近づける
伸展	50°	Extension	頭部を後方に傾ける
左右側屈	50°	Lateral Flexion	耳を肩に近づける
左右回旋	60°	Rotation	顎を肩に向ける

胸腰部

動作	可動域	英語表記	測定方法
屈曲	45°	Flexion	立位前屈
伸展	30°	Extension	立位後屈
左右側屈	50°	Lateral Flexion	体側への傾斜
左右回旋	50°	Rotation	体幹の捻り

肩関節

動作	可動域	英語表記	測定方法
屈曲	180°	Flexion	腕を前方から上方へ
伸展	50°	Extension	腕を後方へ
外転	180°	Abduction	腕を側方から上方へ
内転	0°	Adduction	腕を体側へ
内旋	80°	Internal Rotation	腕を内側に回転
外旋	60°	External Rotation	腕を外側に回転

肘関節

動作	可動域	英語表記	測定方法
屈曲	145°	Flexion	前腕を上腕に近づける
伸展	5°	Extension	肘を完全に伸ばす
回内	90°	Pronation	手のひらを下向きに
回外	90°	Supination	手のひらを上向きに

手関節

動作	可動域	英語表記	測定方法
屈曲	90°	Flexion	手のひら側に曲げる
伸展	70°	Extension	手の甲側に曲げる
橈屈	25°	Radial Deviation	親指側に傾ける
尺屈	55°	Ulnar Deviation	小指側に傾ける

Renge of Motion Lower (ROM)

ペアストレッチを行うにあたっての下半身の関節可動域の理解

股関節			
動作	可動域	英語表記	測定方法
屈曲	125°	Flexion	大腿を腹部に近づける
伸展	15°	Extension	大腿を後方に動かす
外転	45°	Abduction	大腿を外側に開く
内転	20°	Adduction	大腿を正中線に近づける
外旋	45°	External Rotation	つま先を外に向ける
内旋	45°	Internal Rotation	つま先を内に向ける

膝関節			
動作	可動域	英語表記	測定方法
屈曲	130°	Flexion	下腿を大腿に近づける
伸展	0°	Extension	膝を完全に伸ばす

足関節			
動作	可動域	英語表記	測定方法
背屈	20°	Dorsiflexion	つま先を上に向ける
底屈	50°	Plantarflexion	つま先を下に向ける
内返し	30°	Inversion	足裏を内側に向ける
外返し	20°	Eversion	足裏を外側に向ける

Counseling Technic

ペアストレッチにおけるカウンセリング技術



1. 事前カウンセリングでの問診のポイント

身体の状態を詳しく聞き取ることが重要です。過去の怪我や現在の痛み、日常生活での身体の使い方、運動習慣などを確認します。特に「どこが気になるか」「どんな時に不調を感じるか」を具体的に聞き出すことで、適切なアプローチが可能になります。

2. 信頼関係の構築

初回は特に、クライアントの緊張をほぐすことが大切です。丁寧な説明と共感的な態度で、安心感を与えます。「痛いときは遠慮なく言ってください」といった声かけで、コミュニケーションを取りやすい環境を作ります。

3. セッション中のコミュニケーションと身体感覚の共有

ストレッチ中は常にクライアントの状態を確認します。「今の強さはいかがですか」「痛みはありませんか」といった質問で適切な強度を保ちます。リラックスできる会話を心がけます。

「ここが伸びている感覚はありますか」「呼吸は楽にできていますか」など、クライアント自身に身体の状態を意識してもらいます。これにより、効果的なストレッチと身体への気づきを促進できます。

4. 効果的な説明方法（心理的サポートテクニック）

アクティブリスニング

クライアントの話を真剣に聞き、適切な相づちや質問で理解を深めます。

身体の不調には精神的な要因も関わるが多いため、ストレスや生活習慣についても配慮します。

ポジティブフィードバック 「柔軟性が向上していますね」「姿勢が良くなりました」など、変化を具体的に伝えてモチベーションを維持します。小さな改善も見逃さず、クライアントの努力を認めることが継続につながります。

Risk Management

ペアストレッチの禁忌とリスクマネジメント



はじめに

ペアストレッチは、適切に実施されれば筋肉の柔軟性向上や血流改善などの多くの健康効果をもたらします。しかし、他者が身体に直接的な力を加える手技であるため、不適切な実施により重篤な障害を引き起こすリスクも内在しています。したがって、科学的根拠に基づいた包括的なリスクマネジメントシステムの構築が不可欠です。

1. 事前評価によるリスク識別

リスクマネジメントの第一段階は、セッション開始前の徹底的な事前評価です。この評価では、クライアントの既往歴、現在の健康状態、服薬状況、生活習慣などを詳細に聴取します。特に注意すべきは、急性期の炎症や感染症、骨折や脱臼などの構造的問題、心疾患や血管疾患などの循環器系の問題です。これらの状態が確認された場合、**ペアストレッチは絶対的禁忌**となります。

また、糖尿病による末梢神経障害、骨粗鬆症、関節リウマチなどの慢性疾患がある場合は、相対的禁忌として慎重な判断が必要です。抗凝固薬や筋弛緩薬などの薬物使用も、出血リスクや感覚の鈍麻により事故のリスクを高める可能性があります。

2. セッション中のモニタリングと安全確保

セッション中は、クライアントの生体反応を継続的にモニタリングすることが重要です。呼吸パターンの変化、皮膚色調の変化、発汗状況、表情や言動の変化など、身体的・精神的ストレスの兆候を見逃してはいけません。特に疼痛の評価については、数値評価スケール（NRS）を用いて客観的に評価し、NRS 7以上の強い痛みが生じた場合は即座にセッションを中止する必要があります。

ペアストレッチの実施において、筋肉の生理学的特性を理解することは極めて重要です。筋肉は温度依存性があり、体温が36℃以下の状態では損傷リスクが増大します。また、急激な伸張は筋紡錘による伸張反射を引き起こし、筋肉の損傷や疼痛の原因となります。したがって、1秒間に2-3度程度のゆっくりとした角度変化で実施することが安全性確保の基本です。

クリープ現象という結合組織の時間依存的な伸張特性を活用するため、30-60秒程度のホールドが推奨されますが、過度な負荷は永続的な組織変形を引き起こすリスクがあります。また、頸椎や腰椎などの脊柱部位では、椎骨動脈症候群や椎間板ヘルニアなどの重篤な合併症のリスクがあるため、特に慎重な操作が求められます。

3. 緊急時対応体制の構築

軽度の有害事象（軽度の疼痛や不快感、軽度の筋痙攣など）の場合は、即座にセッションを中止し、安静を保ちながら経過観察を行います。中等度の有害事象（強い疼痛、関節可動域制限、神経症状など）では、適切な医療機関への紹介が必要となります。重篤な有害事象（意識レベルの低下、重篤な疼痛、循環器症状など）の場合は、躊躇なく救急要請（119番通報）を行います。

Risk Management

ペアストレッチの禁忌とリスクマネジメント



1. ペアストレッチを安全かつ効果的に行うために

ペアストレッチを安全かつ効果的に行うためには、事前の問診が不可欠です。既往歴や現在の体の状態、痛みの有無、生活習慣などを確認することで、リスクを最小限に抑え、個々の状態に応じたストレッチを提供することができます。

特に、関節疾患や腰痛、整形外科的な問題を抱えている場合には、適切な対応が求められるため、トレーナーによる丁寧なヒアリングが重要です。

2. 痛みがある場合の対応

- 基本的に痛みのある部分は基本的には行わない
- 痛みが悪化する場合は速やかに中止する
- 痛みを誘発する動きは行わない

3. 解剖学的リスク部位

頸椎（頸椎ヘルニアや変形性関節症などの変性がある場合）

腰椎（腰椎椎間板ヘルニアや変形性腰椎症、脊柱管狭窄症など痺れや痛みが強い場合）

肩関節（肩関節周囲炎や五十肩などの可動域制限や痛みが顕著な場合）

股関節（変形性股関節症やTHAの手術などを行っている場合）

膝関節（半月板損傷や変形性膝関節症など）

4. リスクマネジメント

スクリーニング項目

既往歴・現病歴の詳細聴取

服薬状況の確認

事前の簡易的な関節可動域検査

疼痛評価（VAS/NRS）

5. 疼痛管理

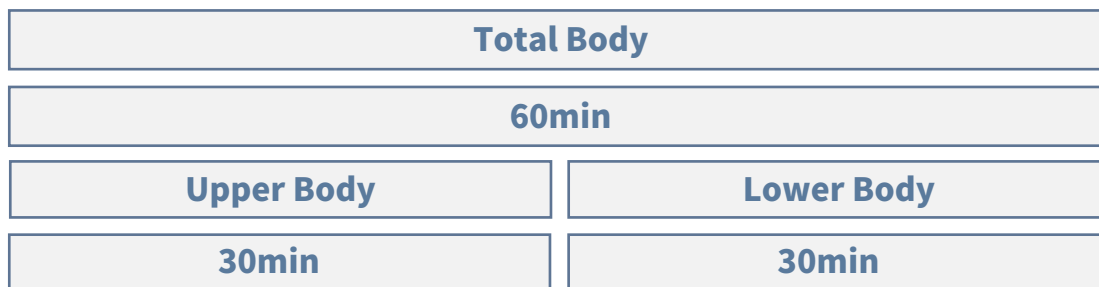
NRS 0-3：安全範囲（痛い動作は気をつけなるべく実施しない）

NRS 4-6：注意深く継続（痛い動作は実施しない）

NRS 7以上：即座に中止する

Pair stretch

ペアストレッチの全体像



Pair Stretch Program Lower Body

プログラム	ポジション	種目名	目的	動画URL	Input	Output
Relax	Spine	Lower ROM Check	状態の把握		☐	☐
		PS YURAGI Lower	Relaxation	https://vimeo.com/1016099112/22ecba5e40	☐	☐
		PS Hip Rotation	Relaxation	https://vimeo.com/1016099750/17cf630a42	☐	☐
Hip	Spine	PS Gluteus Series	大臀筋/中殿筋の柔軟性改善	https://vimeo.com/1016099532/a2436c70f6	☐	☐
		PS Lumbar Lower	腰方形筋/腹斜筋群の柔軟性改善	https://vimeo.com/1016429197/0884bea297	☐	☐
		PS Adductor	内転筋の柔軟性改善	https://vimeo.com/1016099927/e047a82136	☐	☐
		PS Hamstrings	ハムストリングスの柔軟性改善	https://vimeo.com/1016099335/95b821a399	☐	☐
		PS Quad	大腿四頭筋の柔軟性改善		☐	☐
Leg	Spine	Gastro Mobilization	下腿三頭筋の柔軟性改善	https://vimeo.com/1017390584/3e24d8cbe9	☐	☐
		PS Gastro	下腿三頭筋の柔軟性改善	https://vimeo.com/1016099632/f2a325a4e4	☐	☐
		PS TA Mobilization	前脛骨筋の柔軟性改善	https://vimeo.com/1016099271/e046417bfb	☐	☐
		PS TA	前脛骨筋の柔軟性改善	https://vimeo.com/1016100191/137e74f80e	☐	☐
	Prone	PS YURAGI Gastro	Relaxation	https://vimeo.com/1016100100/eb35eb5bb0	☐	☐
		PS FHL	長母趾屈筋の柔軟性改善	https://vimeo.com/1028085269/d8f758e939	☐	☐
Hip	Sidlying	PS Front of Hip	股関節前面の柔軟性改善	https://vimeo.com/1028085380/1b0b834502	☐	☐
		PS Gluteus Medius	中殿筋の柔軟性改善	https://vimeo.com/1028085464/e8f91b2187	☐	☐

Pair Stretch Program Upper Body

プログラム	ポジション	種目名	目的	動画URL	Input	Output
Relax ST	Seated	PS Upper ROM Check	状態の把握		☐	☐
	Sidlying	PS Upper Trapezius	僧帽筋上部の柔軟性改善	https://vimeo.com/1028085595/38e705306c	☐	☐
		PS Shoulder Scap Mobilization ①	STの柔軟性改善	https://vimeo.com/1028085680/ab264341b9	☐	☐
		PS Shoulder Scarp Mobilization ②	ST / 広背筋の柔軟性改善	https://vimeo.com/1028086685/91d94d3479	☐	☐
		PS 90/90 Opener Assisted	大胸筋 / STの柔軟性改善	https://vimeo.com/1028086914/c4059c0d50	☐	☐
		PS Posterior Shoulder	肩後面の柔軟性改善	https://vimeo.com/1028087616/a72bd93c01	☐	☐
ST	Spine	PS Pec Minor Mobilization	小胸筋の柔軟性改善	https://vimeo.com/1028087268/32cac621cd	☐	☐
		PS Front of Shoulder	肩前面の柔軟性改善	https://vimeo.com/1028087087/0f2db528d4	☐	☐

PS YURAGI Lower 下半身の脱力・弛緩

概要

全身及び下半身の緊張を抑制する
脱力を得ることでクライアントのストレッチの効果を向上させる

姿勢・ポジション	目的
Supine	Relaxation

セッティング

- ・ ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・ ヨガブロック及び枕で適切な高さを調整する。
(目安は5-6cmくらいが適切だがクライアントに合わせる)
- ・ 術者側は手が冷たくないか、爪は切ってあるか確認する。

手順

1. 片脚を左右に振れるように把持する。
2. 把持したら左右に振り子を描くように振る。
3. クライアントの脱力を感じられる秒数行う。
4. 両脚パターンと片脚パターンがあるのでどちらでも良いが両足の方が脱力感を感じやすいので、両方実施すると満足感を得られやすい。

バリエーション

両脚 内旋外旋

15-30 Sec

片脚 内旋外旋

15-30 Sec

両脚 振り子

15-30 Sec

片脚 振り子

15-30 Sec

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 脱力によりクライアントの身体全体が下方に移動する

メモ欄



PS Hip Rotation 股関節ローテーション

概要

全身及び下半身の緊張を抑制する
脱力を得ることでクライアントのストレッチの効果を向上させる
股関節の詰まりや違和感などをチェックする

姿勢・ポジション	目的
Supine	Relaxation

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・ヨガブロック及び枕で適切な高さを調整する。
(目安は5-6cmくらいが適切だがクライアントに合わせる)
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切っているか確認する。

手順

1. 施術側に立つ、または座って膝、足部を把持する。
2. 片脚の股関節をゆっくり屈曲→外旋、屈曲→内旋する。
3. 浅い角度から徐々に屈曲角度を深くリズムを速くする。

(特に内旋は大腿骨上の形態異常 (Cam Type) や臼蓋側の形態異常 (Pincer Type) で衝突が生じるケースもあるため慎重かつ丁寧に聴きながら進めると良い。)

バリエーション

内旋

3-5周程度

外旋

3-5周程度

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 股関節を動かす際に急激に膝が伸びてしまうと不快や違和感につながる

メモ欄

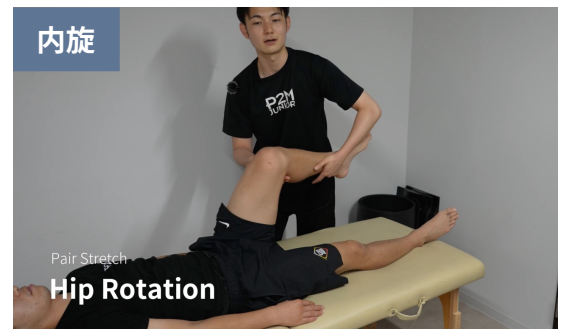
屈曲



外旋



内旋



PS Gluteus Series 股関節殿筋群のストレッチ

概要

大臀筋：股関節伸展・外旋・内転

中臀筋：股関節外転 骨盤を支える働きを担っている

小臀筋：股関節外転・内旋 骨盤の安定に関わっている

姿勢・ポジション	目的
Supine	殿筋群の柔軟性改善

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・ヨガブロック及び枕で適切な高さを調整する。
(目安は5-6cmくらいが適切だがクライアントに合わせる)
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切ってあるか確認する。

手順

1. 施術側に立つ、またはベットをまたぐ形でも良い。
2. 片足の股関節をゆっくり外旋位で屈曲、屈曲→内転する。
3. より深くストレッチをする場合は反対側の股関節が開いてこないように術者の脚でロックする。

(中間位で最大曲時、大腿骨頭側の頸部前面が関節唇に衝突し、それ以上の屈曲はできなかったとされている。)

吉尾雅春ら「新鮮凍結遺体による股関節屈曲角度」理学療法学Supplement2003 (0) A0922-A0922, 2004

バリエーション

屈曲＋外旋	10 Sec程度	大殿筋	中殿筋	小殿筋
屈曲＋外旋＋内転	10 Sec程度	小殿筋	中殿筋	

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 股関節を動かす際に急激に膝が伸びてしまうと不快や違和感につながる

メモ欄

屈曲



屈曲＋外旋



屈曲＋外旋＋内転



PS Lumbar Lower 腰方形筋・腹斜筋のストレッチ

概要

腰方形筋：体幹の側屈・腰椎の伸展

内腹斜筋：脊柱の屈曲 右側：脊柱の右側側屈・右側回旋 左側：脊柱の左側側屈・左側回旋

外腹斜筋：両側：脊柱の屈曲 右側：脊柱の右側側屈・左側回旋 左側：脊柱の左側側屈・右側回旋

姿勢・ポジション	目的
Supine	腰部の柔軟性改善

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・ヨガブロック及び枕で適切な高さを調整する。
(目安は5-6cmくらいが適切だがクライアントに合わせる)
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切っているか確認する。

手順

1. 施術側に立ち、伸ばす方の股関節を曲げ内転させた状態を作る。骨盤周り、同側の肩前面を把持する
2. 肩と骨盤を斜めに引き離すイメージでストレッチを行う。
3. 姿勢を戻す際もゆっくり気をつけて実施する

バリエーション

Basic

10 Sec程度

1.

Pair Stretch
Lumbar Lower

2.

Pair Stretch
Lumbar Lower

3.

Pair Stretch
Lumbar Lower

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 肩が浮かないように実施する
- ・ 腰痛や股関節痛のあるクライアント
- ・ 女性のクライアントへの配慮

メモ欄

PS Adductor 内転筋群のストレッチ

概要

大内転筋：股関節内転・内旋 筋部：股関節屈曲 腱部：股関節伸展

長内転筋：股関節内転・屈曲（股関節屈曲60°以上で伸展作用）

短内転筋：股関節内転・屈曲

姿勢・ポジション	目的
Supine	内転筋群の柔軟性改善

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・ヨガブロック及び枕で適切な高さを調整する。
（目安は5-6cmくらいが適切だがクライアントに合わせる）
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切っているか確認する。

手順

1. 施術側に立ち伸ばす方の股関節膝を屈曲させ外旋させた状態を作る。伸ばす側の足部を術者の股関節に当てる
2. 手は伸ばす方の膝関節付近、反対側の大腿部を抑える姿勢を戻す際もゆっくり気をつけて実施する
3. 膝を伸ばしながらストレッチをかける
ベットに座って実施するやり方もある

バリエーション

膝屈曲位	10 Sec程度	短・長内転筋筋が優位に伸長
膝伸展位	10 Sec程度	大内転筋が優位に伸長

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 反対側が内転してこないようにする
- ・ 腰痛や股関節痛のあるクライアント
- ・ 女性のクライアントへの配慮

メモ欄



PS Hamstrings ハムストリングスのストレッチ

概要

半腱様筋：股関節伸展 膝関節屈曲 下腿内旋（膝屈曲時）構造：紡錘状筋
半膜様筋：股関節伸展 膝関節屈曲 下腿内旋（膝屈曲時）構造：半羽状筋
大腿二頭筋：股関節伸展・内転 膝関節屈曲 下腿外旋 構造：半羽状筋

姿勢・ポジション	目的
Supine	ハムストリングスの柔軟性改善

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・ヨガブロック及び枕で適切な高さを調整する。
（目安は5-6cmくらいが適切だがクライアントにわせる）
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切っているか確認する。

手順

1. 施術側に立ち伸ばす方の膝を伸展位で股関節を屈曲する
手は伸ばす方の膝関節付近、反対側の大腿部を抑える
2. 股関節外旋位、脛骨外旋位でのストレッチ法
3. 股関節内旋位、脛骨内旋位でのストレッチ法

近位と遠位のストレッチの選択的伸長は可能か：<https://cir.nii.ac.jp/crid/1390001205574642304>

バリエーション

股関節内旋位	10 Sec/1-3Set程度	内側が優位に伸長
股関節外旋位	10 Sec/1-3Set程度	外側が優位に伸長

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 反対側が屈曲してこないようにする
- ・ 腰痛や股関節痛のあるクライアントは
対側の股関節屈曲位とする

メモ欄



Gastro Mobilization

下腿三頭筋の抑制

概要

腓腹筋：膝関節屈曲 足関節（距腿関節底屈）距骨下関節内反
ヒラメ筋：膝関節屈曲 足関節（距腿関節底屈）

姿勢・ポジション

Supine

目的

下腿三頭筋群の柔軟性改善

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・ヨガブロック及び枕で適切な高さを調整する。
（目安は5-6cmくらいが適切だがクライアントに合わせる）
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切っているか確認する。

手順

1. 施術側に立ち、術者の大腿部にクライアントの下肢を乗せる
2. 下肢を両手で把持し、左右に揺さぶりながら硬いところや痛気持ちいところをヒアリングしながら近位を行う
3. 全体的に遠位まで行い、抑制をかけていく

適切に実施することができれば満足感はものすごく上がるでしょう。

バリエーション

近位

15-30 Sec程度

腱周囲が優位

遠位

15-30 Sec程度

腓腹筋近位-膝窩部が優位

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 圧迫が強すぎると緊張が入る
- ・ 外側は特に痛みを感じやすい
- ・ コミュニケーション

メモ欄

2.

Pair Stretch

Gastro Mobilization

3.

Pair Stretch

Gastro Mobilization

PS Gastro 下腿三頭筋のストレッチ

概要

腓腹筋：膝関節屈曲 足関節（距腿関節底屈）距骨下関節内反
ヒラメ筋：膝関節屈曲 足関節（距腿関節底屈）

姿勢・ポジション	目的
Supine	下腿三頭筋群の柔軟性改善

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・ヨガブロック及び枕で適切な高さを調整する。
（目安は5-6cmくらいが適切だがクライアントにわせる）
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切っているか確認する。

手順

1. 施術側に立ち、クライアントの踵部を手で把持し、前腕に足先を置いた姿勢を作る
2. そのまま、体重をクライアントの頭の方にかけていくイメージでストレッチをかけていく

バリエーション

Basic

15-30 Sec程度

腓腹筋が優位

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 背屈位に持っていく際の手部の力み

メモ欄

1.

Pair Stretch
Gastro

2.

Pair Stretch
Gastro

PS TA Mobilization 前脛骨筋の抑制

概要

前脛骨筋：足関節の背屈・内反

姿勢・ポジション	目的
Supine	前脛骨筋の柔軟性改善

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・ヨガブロック及び枕で適切な高さを調整する。
(目安は5-6cmくらいが適切だがクライアントにわせる)
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切っているか確認する。

手順

1. 施術側に立ち、脛骨を内旋させたポジションを作る
2. 足部を把持し肩から手までが垂直になるように垂直方向に体重を乗せ手根部でTAを圧迫する
3. 体重をかける際に横からかけると圧が均等にかかりづらいので注意する

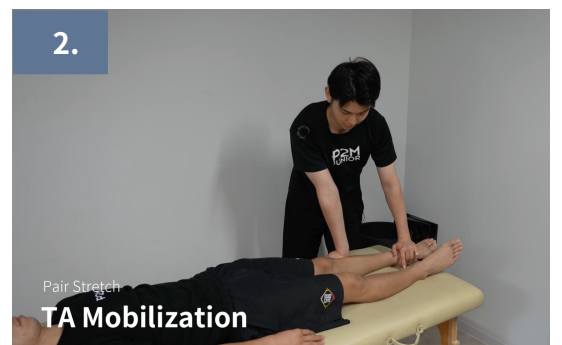
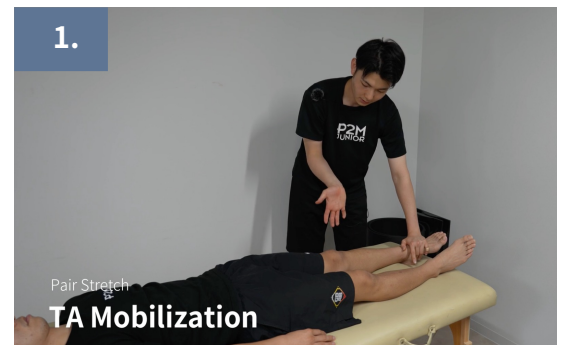
バリエーション

手根部	15-30 Sec程度	均等に圧迫が可能
母指	15 -30 Sec程度	ポイントの圧迫が可能

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 圧迫が強すぎると緊張が入る
- ・ 脛骨外旋位
- ・ コミュニケーション

メモ欄



PS TA 前脛骨筋のストレッチ

概要

前脛骨筋：足関節の背屈・内反

姿勢・ポジション	目的
Supine	前脛骨筋の柔軟性改善

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・ヨガブロック及び枕で適切な高さを調整する。
(目安は5-6cmくらいが適切だがクライアントにわせる)
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切っているか確認する。

手順

1. 施術側に立ち、脛骨を内旋させたポジションを作る
2. 足部を把持し肩から手までが垂直になるように垂直方向に体重を乗せ手根部でTAを圧迫する
3. 体重をかける際に横からかけると圧が均等にかかりづらいので注意する

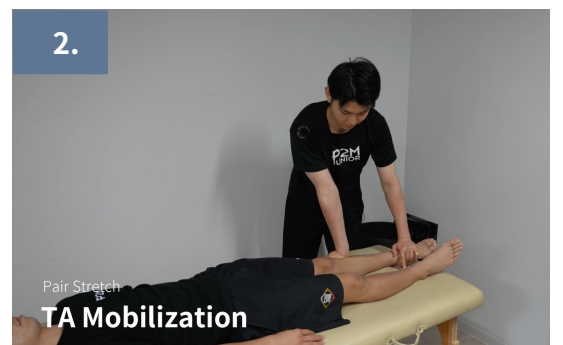
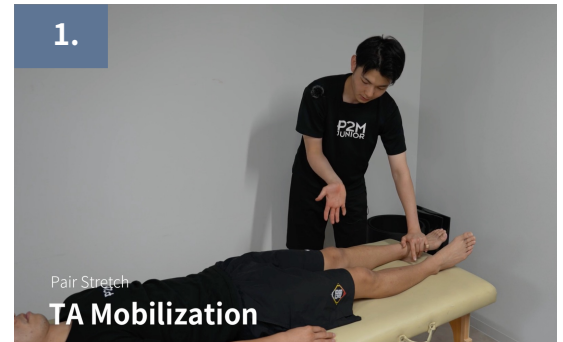
バリエーション

手根部	15-30 Sec程度	均等に圧迫が可能
両母指	15 -30 Sec程度	ポイントの圧迫が可能

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 圧迫が強すぎると緊張が入る
- ・ 脛骨外旋位
- ・ コミュニケーション

メモ欄



YURAGI Gastro 下肢の脱力・弛緩

概要

全身及び下半身の緊張を抑制する
脱力を得ることでクライアントのストレッチの効果を向上させる

姿勢・ポジション	目的
Prone	Relaxation

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・伏臥位の際は無理ない姿勢で行う。
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切ってあるか確認する。

手順

1. 施術側に立ち、片脚を90°にする。片脚の土踏まず、または足部を把持する。そのままゆらぎをかけていくように左右に揺さぶる
2. 両脚の土踏まず、または足部を把持する。そのままゆらぎをかけていくように左右に揺さぶる

適切に実施することができれば満足感はものすごく上がるでしょう。

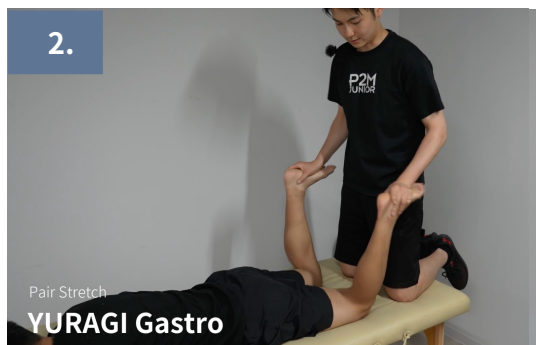
バリエーション

SL	15-30 Sec程度
2L	15 -30 Sec程度

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 下肢全体が揺れてくると脱力できている

メモ欄



PS Flexor Hallucis Longus 長母趾屈筋のストレッチ

概要

長母趾屈筋：足関節底屈・内反 母趾の屈曲

短母趾屈筋：母趾基節骨の屈曲

姿勢・ポジション

Prone

目的

長母趾屈筋の柔軟性改善

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・伏臥位の際は無理ない姿勢で行う。
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切ってあるか確認する。

手順

1. 施術側に立ち、母趾末端を把持する。そのまま背屈方向にかけていくと長母趾屈筋全体が伸長する。
2. 母趾球部を把持し、反対の手で背屈方向にストレッチをかけると長母趾屈筋の遠位側が伸長する。
3. 拡大図、参考可動域は90°

バリエーション

全体

15-30 Sec程度

長母趾屈筋全体が伸長

遠位

15 -30 Sec程度

長母趾屈筋遠位が伸長

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ ストレッチ方向のミス
- ・ 特に遠位で制限になることが多い

メモ欄

1.

Pair Stretch

Flexor Hallucis Longus -FHL-

2.

Pair Stretch

Flexor Hallucis Longus -FHL-

3.

PS Front of Hip 股関節前面のストレッチ

概要

大腿直筋：股関節屈曲 骨盤を前傾させる 膝関節伸展

腸腰筋：股関節屈曲・外旋 姿勢保持のためAICとして連結して働く

姿勢・ポジション	目的
Sidelying	長母趾屈筋の柔軟性改善

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・側臥位の際は首のアライメントに気をつける。
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切ってあるか確認する。

手順

1. クライアントには膝関節やや屈曲位を取っていただく。施術側に立ち、足の甲部を術者の大腿部で固定する。骨盤が動いてこないように一方の手でホールドする。
2. 足を押さえたまま体全体を使いストレッチをかける。
3. 腰部痛や骨盤前傾が強い場合は90/90 Positionや腰背部に座りLumber-Lock Positionで実施すると良い。

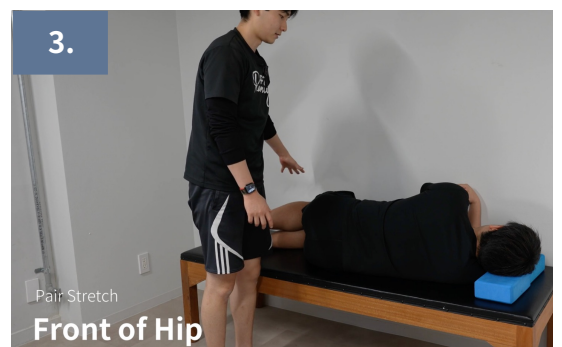
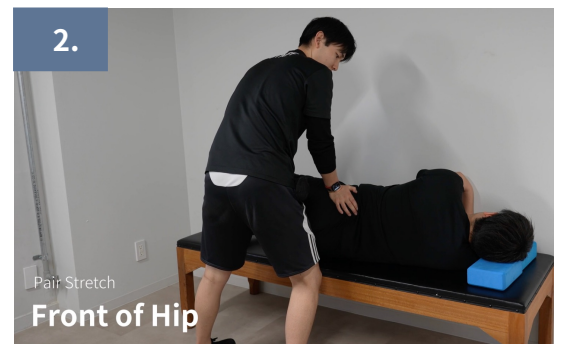
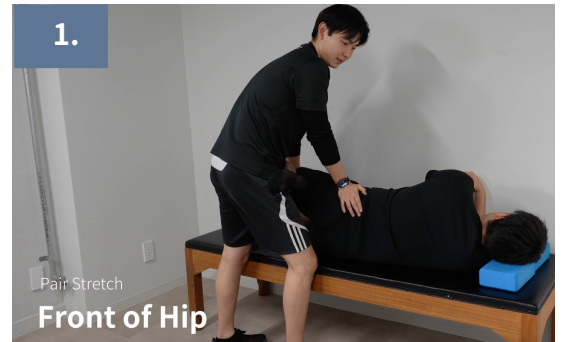
バリエーション

全体	2-10 Sec程度	長母趾屈筋全体が伸長
遠位	15 -30 Sec程度	長母趾屈筋遠位が伸長

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ ストレッチ方向のミス
- ・ 特に遠位で制限になることが多い

メモ欄



PS Gluteus Medius 股関節前面のストレッチ

概要

中殿筋前部繊維：股関節屈曲・外転・内旋

中殿筋中部繊維：股関節外転

中殿筋後部繊維：股関節伸展・外旋

姿勢・ポジション

Sidelying

目的

中殿筋の柔軟性改善

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・側臥位の際は首のアライメントに気をつける。
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切ってあるか確認する。

手順

1. クライアントには膝関節やや屈曲位を取っていただく。施術側後方に立ち、足の下から一方の手で下肢をホールドし、前腕部で下腿をホールドする。
2. 股関節屈曲・内旋位にて中殿筋前部を抑え股関節を反時計回りにローテーションする。
3. 股関節伸展・外旋位にて中殿筋後部を抑え股関節を時計回りにローテーションする。

バリエーション

反時計回り

5-10周程度

中殿筋前部繊維

時計回り

5-10周程度

中殿筋後部繊維

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 持つ際に下肢全体を把持できていない
- ・ 回す際に術者が把持できない

メモ欄

1.

Pair Stretch

Gluteus Medius

2.

Pair Stretch

Gluteus Medius

3.

Pair Stretch

Gluteus Medius

PS Upper Trapezius 僧帽筋上部のストレッチ

概要

僧帽筋上部繊維：肩甲骨上方回旋・内転・挙上 頸部伸展・側屈 胸郭の挙上
肩甲挙筋：肩甲骨挙上・下方回旋

姿勢・ポジション

Sidelying

目的

僧帽筋上部の柔軟性改善

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・側臥位の際は首のアライメントに気をつける。
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切ってあるか確認する。

手順

1. クライアントには膝関節やや屈曲位を取っていただく。施術側に座り、両手で肩を把持し脱力状態を作る。
2. 肩甲骨-鎖骨を下方に下げていく。呼吸に合わせると胸郭が下制するためより伸長が得られやすい
3. 脱力→ストレッチを繰り返すとよりダイナミックに伸長感が得られる。

バリエーション

全体

5-10Sec程度

僧帽筋上部繊維

頸部側屈+屈曲位

5-10Sec程度

僧帽筋上部繊維が優位に伸長

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 側屈による頸部アライメントの変化
- ・ 牽引による手先の痺れ

メモ欄



PS Shoulder Scap Mobi ① STのストレッチ

概要

広背筋：肩関節内転・内旋・伸展

大円筋：肩関節内転・内旋・伸展

小円筋：肩関節外旋・水平伸展・伸展

姿勢・ポジション	目的
Sidelying	STの柔軟性改善

セッティング

- ・ベッドの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・側臥位の際は首のアライメントに気をつける。
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切ってあるか確認する。

手順

1. クライアントには膝関節やや屈曲位を取っていただく。施術側後方に立ち、片手で肩甲骨をホールドし、片手は前腕遠位部、手部を把持する。
2. 肩甲平面上に肩関節を外転させていき、エンドフィールを感じるまでストレッチをかけていく。
3. 脱力→ストレッチを繰り返すとよりダイナミックに伸長感が得られる。

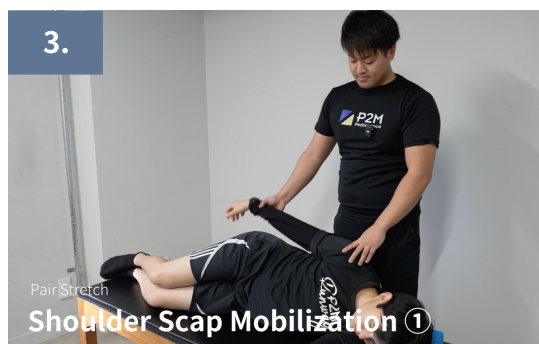
バリエーション

外旋位+手部回外位	10回程度	広背筋・大円筋側が優位に伸長
内旋位+水平屈曲位	10回程度	小円筋側が優位に伸長

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 肩甲平面上ではない屈曲
- ・ 肩甲骨の上方回旋

メモ欄



PS Shoulder Scap Mobi ② STのストレッチ

概要

広背筋：肩関節内転・内旋・伸展

大円筋：肩関節内転・内旋・伸展

大菱形筋：肩甲骨下方回旋 小菱形筋：肩甲骨内転・挙上

姿勢・ポジション	目的
Sidelying	STの柔軟性改善

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・回復体位（上脚を曲げ、下脚は伸ばした姿勢）
- できない場合は90/90 Position etc…
- ・側臥位の際は首のアライメントに気をつける。
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切ってあるか確認する。

手順

1. 施術側前方に立ち、片手で肩甲骨を四指で抑えそのまま伸長させていく。Pattern ①
2. 菱形筋部を抑えた状態で伸長をかける。Pattern ②
3. 肩甲骨全体を抑えた状態で伸長をかける。Pattern ③
4. 脱力→ストレッチを繰り返すとよりダイナミックに伸長感が得られる。

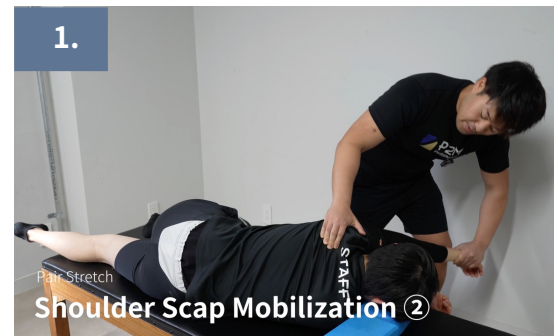
バリエーション

外旋位+手部回外位	10回程度	広背筋・大円筋側が優位に伸長
内旋位+水平屈曲位	10回程度	小円筋側が優位に伸長

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 肩甲平面上ではない屈曲
- ・ 頭頸部のアライメントの変化

メモ欄



PS 90/90 Opener Assisted

胸筋群・STのストレッチ

概要

大胸筋：肩関節屈曲・伸展・外転・内転・内旋・外旋・水平屈曲

小胸筋：肩関節内転・内旋・伸展

三角筋前部：肩甲骨下方回旋

姿勢・ポジション

Sidelying

目的

大胸筋・STの柔軟性改善

セッティング

- ・ ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・ 90/90 Position
- ・ 側臥位の際は首のアライメントに気をつける。
- ・ 術者側は手が冷たくないか、爪は切ってあるか確認する。

手順

1. 施術側に座りLumber-Lock肢位とする。Opener Positionを作る
2. 肩甲骨を下制、内転、後傾方向に誘導し呼気に合わせて胸郭を開いていく
3. 脱力→ストレッチを繰り返すとよりダイナミックに伸長感が得られる。

バリエーション

Opener

5-10回程度

大胸筋が優位に伸長

Straight Arm

5-10回程度

肩外旋位にて小胸筋側も伸長

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 腰の回旋や骨頭の前方偏位
- ・ 伸長時間が長すぎることでの手の痺れ
- ・ 頭頸部のアライメントの変化

メモ欄

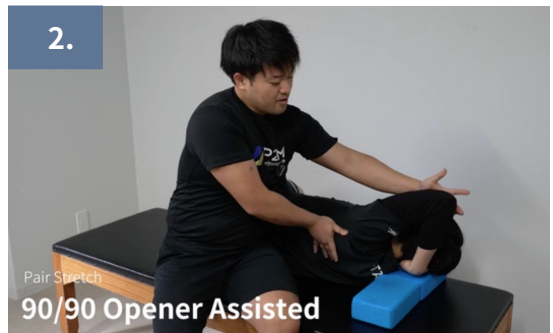
1.



Pair Stretch

90/90 Opener Assisted

2.



Pair Stretch

90/90 Opener Assisted

3.



Pair Stretch

90/90 Opener Assisted

PS Posterior Shoulder 肩後面のストレッチ

概要

上腕三頭筋：肩関節伸展（長頭のみ） 肩関節内転（長頭のみ） 肘関節伸展

広背筋：肩関節内転・内旋・伸展

大円筋：肩関節内転・内旋・伸展

姿勢・ポジション	目的
Sidelying	肩後面の柔軟性改善

セッティング

- ・ ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・ 90/90 Position
- ・ 側臥位の際は首のアライメントに気をつける。
- ・ 術者側は手が冷たくないか、爪は切っているか確認する。

手順

1. 施術側後方に座り、片手で手部、片手で肘部を抑える。
2. 肩を屈曲、肘を屈曲させていく。
3. 肩を外転位にて肘を屈曲させていく。

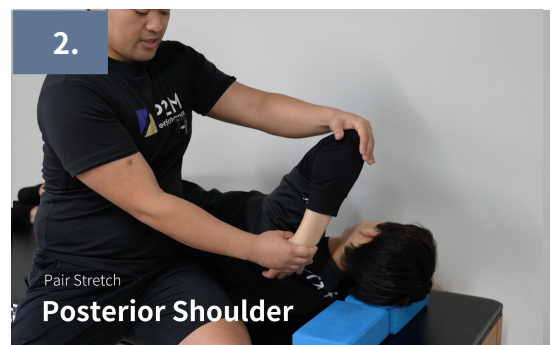
バリエーション

肩屈曲＋肘屈曲位	5-10Sec程度	肩後面筋群が全体的に伸長
肩屈曲＋外転位	5-10Sec程度	上腕三頭筋長頭が優位に伸長

注意や考慮点

- ・ 術者の手先に力が入ってしまう
- ・ 頭頸部のアライメントの変化

メモ欄



PS Pec Minor Mobilization

小胸筋の抑制

概要

小胸筋：肩関節内転・内旋・伸展

大胸筋：肩関節屈曲・伸展・外転・内転・内旋・外旋・水平屈曲

姿勢・ポジション	目的
Supine	小胸筋の柔軟性改善

セッティング

- ・ ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・ 肩峰-床面距離を評価する際はブロックは外す。
- ・ 90/90 Positionでも可能（インフラクラビキュラーパンプテクニック）
- ・ 術者側は手が冷たくないか、爪は切ってあるか確認する。

手順

1. 肩峰-床面距離を評価する。小胸筋のオーバーアクティブがあると肩峰が床から遠くなる。
2. 吸気に胸郭上部の拡張を促し、呼気時に両手で胸郭内に残った空気を押し出すように下方に圧迫をかける。3回ほど行ったら交互に実施する。
3. 肩・肘を屈曲・外転位にしダイナミックにストレッチをかけていく。

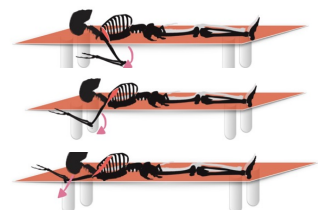
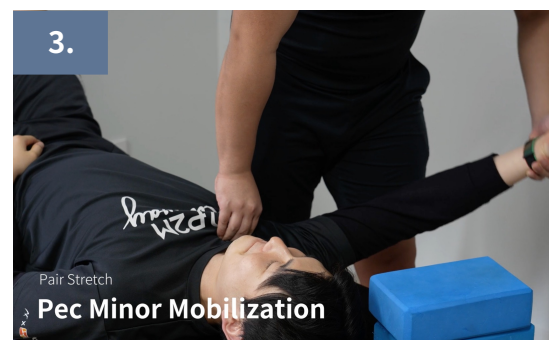
バリエーション

肩外転45°+肘屈曲90°	5-10Sec程度	大胸筋鎖骨部が優位に伸長
肩外転100°+肘屈曲90°	5-10Sec程度	大胸筋胸肋部が優位に伸長
肩外転130°+肘屈曲90°	5-10Sec程度	大胸筋腹骨部が優位に伸長

注意や考慮点

- ・ 女性クライアントへの考慮
- ・ 呼吸に合わせてテクニックを使用する
- ・ リポジションと腹壁の活性を狙う場合は90/90 Positionで実施する

メモ欄



PS Front of Shoulder 肩前面筋群の抑制

概要

大胸筋：肩関節屈曲・伸展・外転・内転・内旋・外旋・水平屈曲

小胸筋：肩関節内転・内旋・伸展

姿勢・ポジション

Supine

目的

肩前面筋群の柔軟性改善

セッティング

- ・ベットの高さを調節し、施術がしやすい環境を整える。
- ・ストレッチ側の肩がベットから出るようにする
- ・術者側は手が冷たくないか、爪は切ってあるか確認する。

手順

1. 骨頭前方偏位を抑制するため片手は肩前面を把持する。
2. 肩を水平伸展方向にストレッチをかけていく。肩の外転角度を調整するとより部分的な伸長テクニックとなる。
3. 肘を屈曲位で前腕を回内位でストレッチをかけると肩前面筋群がより伸長される。

(骨頭の前方偏位や弛緩性がある方にはあまり適さない)

バリエーション

肩外転45°+肘屈曲90°

5-10Sec程度

大胸筋鎖骨部が優位に伸長

肩外転100°+肘屈曲90°

5-10Sec程度

大胸筋胸部部が優位に伸長

肩外転130°+肘屈曲90°

5-10Sec程度

大胸筋腹部部が優位に伸長



注意や考慮点

- ・ 女性クライアントへの考慮
- ・ 骨頭の前方偏位
- ・ 伸長時間が長すぎることでの手の痺れ
- ・ 弛緩性のクライアント

メモ欄

1.

Pair Stretch

Front of Shoulder

2.

Pair Stretch

Front of Shoulder

3.

Pair Stretch

Front of Shoulder