

# ストレッチソックス (SS) を 用いたエクササイズプログラム



広島大学大学院医系科学研究科

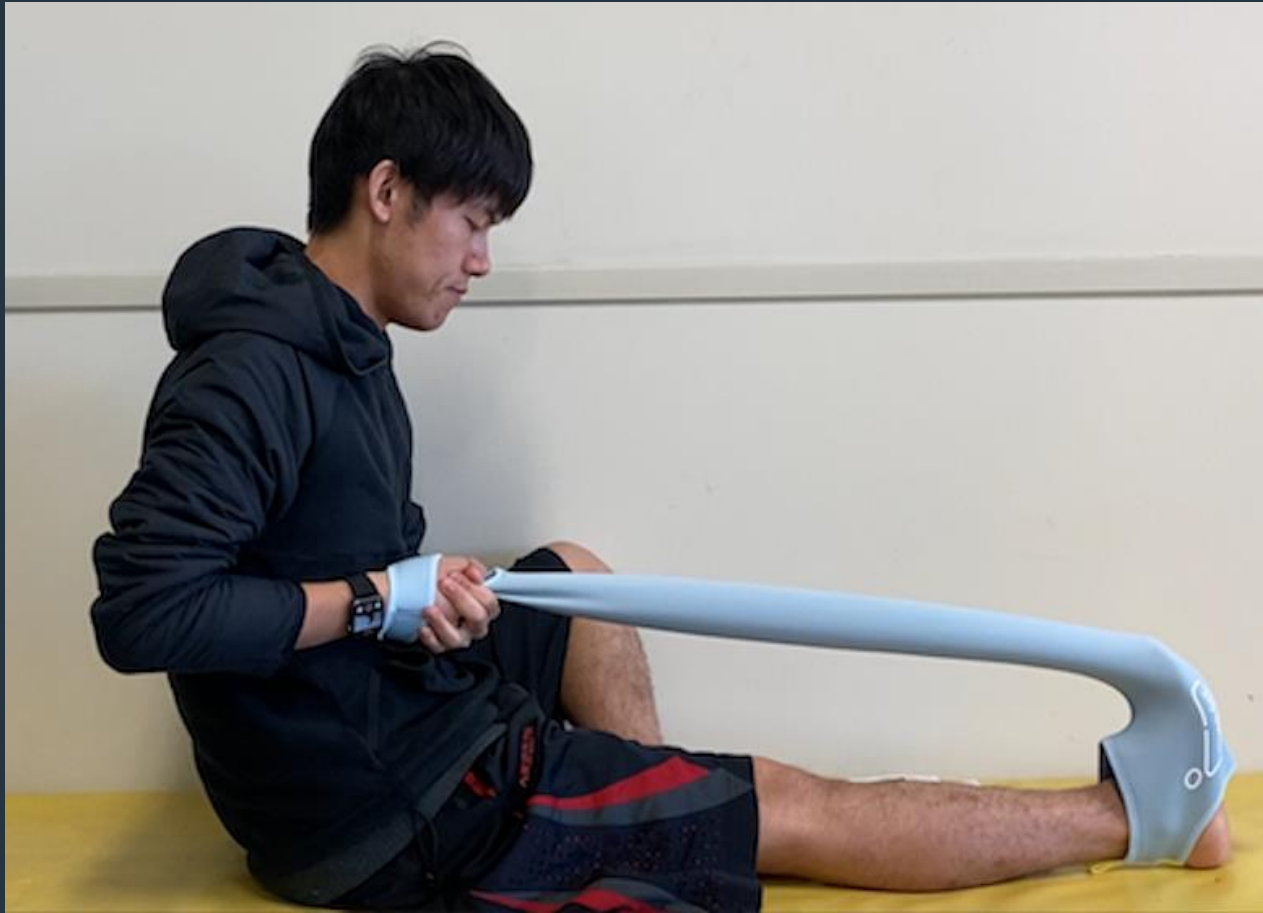
浦辺幸夫

# 1) 下腿後面（ヒラメ筋）のストレッチング



- 膝を軽く曲げる
- 足は指先から伸ばすように意識する

## 2) 膝後面（ハムストリング・腓腹筋）のストレッチング



- 背筋を伸ばして骨盤を立てる
- 片膝は伸ばした状態
- 上肢でSSを手前に引っ張る
- 息を吐きながら骨盤を前傾
- 膝の後面を伸ばすイメージ

### 3) 大腿部後面のストレッチング



- 体幹というよりは骨盤を前傾させる
- ゆっくりとSSを上肢で手前に引き、骨盤前傾を意識して力を加える
- 股関節の後ろを伸ばすイメージ
- 呼吸を止めない

## 4) 体幹後側面のストレッチング



- SSを体を倒す方向と逆の手に持つ
- SSをピンと張った状態で持ち、写真のように上肢で引っ張り体幹を倒す
- 体幹後側面が伸ばされていることを意識する
- 呼吸を止めない

## 5) 下肢後面（ハムストリング・腓腹筋）のストレッチング



- 足は指先から伸ばすように意識する
- 呼吸を止めない

## 6) 股関節内側のストレッチング



- SSを上肢で引っ張り、横に脚を開く
- いくつかの股関節屈曲（脚を上にも上げる）角度で行う
- 呼吸を止めない

## 7) 下肢後面のアクティブストレッチング



- できるだけ大きく膝を曲げ伸ばし
- 反復して行う
- 抵抗感は持ち手の長さで調整する



## 8) 殿部深層のストレッチング



### HELPFUL TIPS



- 顔は反対側に向ける
- 上肢も反対側に伸ばす
- 殿部の奥が伸ばされている  
感覚があればよい

## 9) 肩甲骨を外側に開く運動

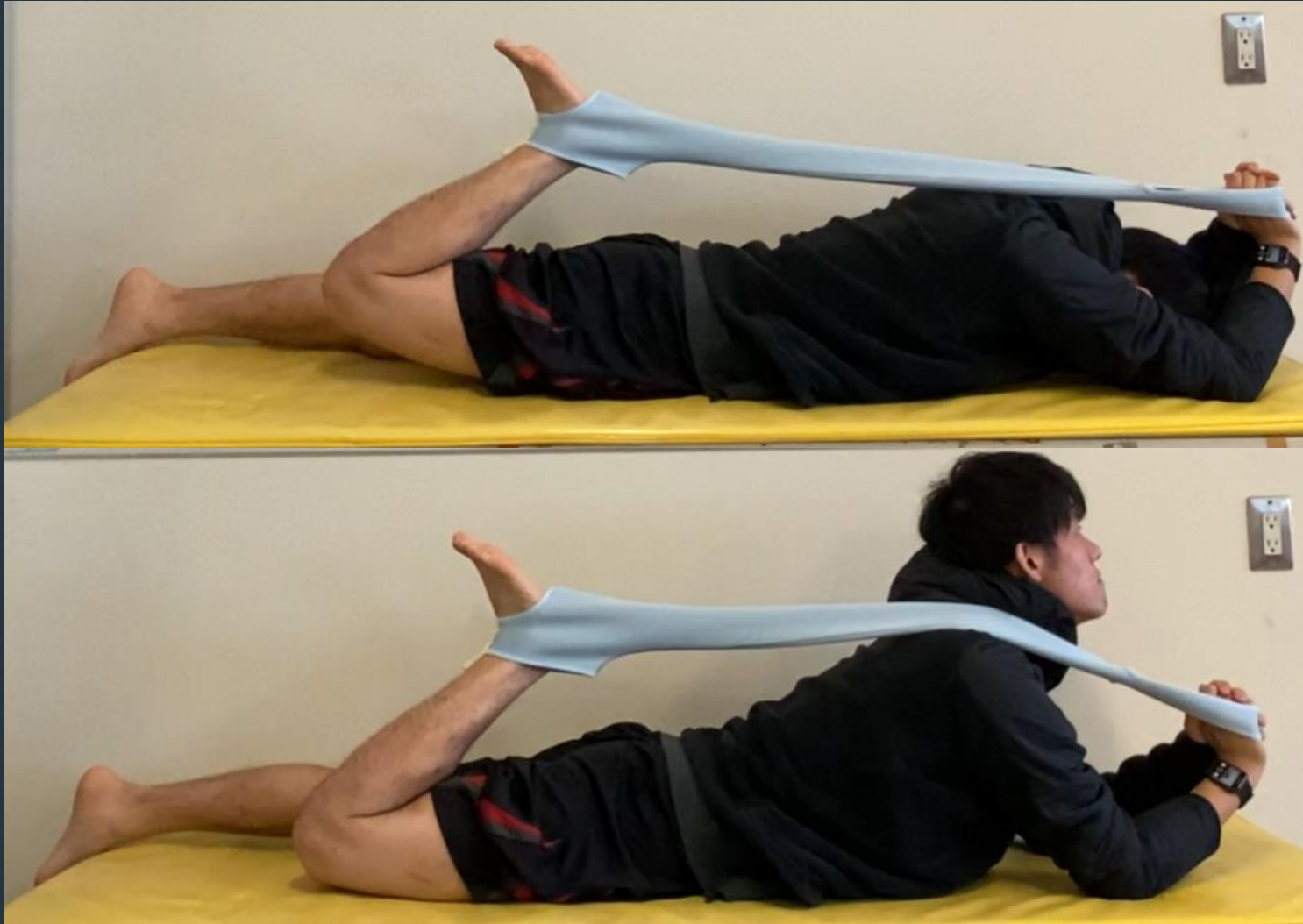


- 膝を伸ばす
- 上肢でSSを掴む
- そのまま骨盤をゆっくり後傾させる
- SSは掴んだまま肩周囲の力を抜く
- 肩甲骨同士を離すイメージ

# 10) ストレッチソックスの履き方を変更



# 11) 大腿部前面のストレッチング



## HELPFUL TIPS



- 下肢の力は抜く
- 上肢でSS伸ばし、張力で股関節ごと後方に引き上げるイメージ