

いつでも簡単!!



健康な身体と心を作るための

エクササイズ



永久保存版

はじめに

この運動プログラムは3段階構成になっています。

健康的な身体を作るためには① Basic（基本的な運動）コリをとる基本の運動が最も重要です。筋肉がコルことにより血管・神経・リンパの循環障害につながります。これらの循環障害は痛み・痺れ・自律神経の乱れ・内臓の不調に直結します。健康を作る上で最も重要で優先されるのが筋肉を柔らかくすることです。

① Basic（基本的な運動）を重点的に行っていただき、筋肉をほぐして柔らかく「ゆるめる」ことを念入りに行いましょう。



① Basic（基本的な運動）コリをとる基本の運動は必ず毎日実践していただき、余裕があれば目的に合わせて②、③の運動を行ってください

② Mental（心を整える運動）自律神経を調整する運動は特に精神的なストレスや疲労感がある時に行なってください

③ Advance（応用的な運動）筋力・持久力を高める運動は特に不調はないが、より高い健康づくりを目指す鉄人級の方が行ってください

目 次

① Basic（基本的な運動）コリをとる基本の運動

腰痛解消エクササイズ

脊柱起立筋をゆるめるエクササイズ	4
大臀筋ストレッチ	6
中臀筋 / 小臀筋ストレッチ	8
大腰筋ストレッチ	10
大腰筋をゆるめるエクササイズ	12

肩こり・首こり解消エクササイズ

肩の全体的なストレッチ	14
大胸筋ストレッチ	16
広背筋ストレッチ	18
広背筋をゆるめるエクササイズ	20

膝痛解消エクササイズ

膝の脂肪体をゆるめるエクササイズ	22
腓腹筋（ふくらはぎ）を緩めるエクササイズ	24

肩甲骨ほぐしエクササイズ

肩甲骨の全体的なストレッチ	26
肩甲骨をゆるめるエクササイズ①	28
肩甲骨をゆるめるエクササイズ②	30

② Mental 自律神経を調整する運動

何となく気力が湧かないときに

地に足をつけるエクササイズ①	32
地に足をつけるエクササイズ②	34

よく眠れない時に

全身の緊張を解放するエクササイズ	36
------------------	----

イライラしてしょうがないときに

肝臓をゆるめるエクササイズ	38
---------------	----

③ Advance 筋力・持久力を高める運動

膝・股関節を安定させるエクササイズ

四股踏み	40
大腰筋を活性化させるエクササイズ	41

体幹を鍛えるエクササイズ

四つ這いエクササイズ①	43
四つ這いエクササイズ②	45
骨盤エクササイズ	47

努力できる人はたくさんいるが、

努力を続けられる人はほとんどいない

〈腰痛解消エクササイズ〉

脊柱起立筋を緩めるエクササイズ

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
		○	◎	○		

実施方法



①くびれのラインで親指にて腰の痛い部分を
押します。



②親指で痛い部分を押したまま5秒間かけ
てゆっくり身体を側屈します。



③ ゆっくり戻します。

④ これを 15 回繰り返していきます。

⑤ 反対側も同様に行います。

⑥ 左右 15 回を 3 セットずつ行います。

<ポイント>

- ・親指で圧迫するポイントは押して痛いところ、もしくは硬いと感じるところでやってもらえると効果が出やすいです。
- ・左右 1 セットずつ行ったら、圧迫するポイントを移動させて行くと効果が出やすいです。

<注意点>

- ・筋肉と間違えて肋骨を圧迫しないように注意しましょう。
- ・ゆっくり行いましょう。

〈腰痛解消エクササイズ〉

大臀筋ストレッチ

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
	○	◎	◎			

実施方法



①ゆるめる側の脚が上にくるように組みます。

②抱えこめる範囲で脚を腕で引きよせます。

③両腕でしっかり脚を固定します。

④背筋を伸ばします。



⑤首を曲げている脚側に回していきます。

⑥ 15 秒キープします。

⑦反対側も同様に行います。

⑧左右交互に 15 秒を 3 セットずつ行います。

<ポイント>

- ・背中が丸めずにしっかり背筋を伸ばして行うことで、より効果が出やすくなります。
- ・息をゆっくり吐きながら行いましょう。

<注意点>

- ・腕の抱え込みの強度で、伸び具合を調整しましょう。
- ・痛いところまで伸ばし過ぎないように、弱めを意識して行いましょう。

〈腰痛解消エクササイズ〉

中臀筋・小臀筋ストレッチ

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
○			◎	○		

実施方法



①ゆるめる側の脚であぐらをかくように組みます。

②ゆるめる側の手で下に圧迫します。

③背筋を伸ばします。



④首を曲げている脚側に回していきます。

⑤ 15 秒キープします。

⑥反対側も同様にして行います。

⑦左右交互に 15 秒を 3 セットずつ行います。

<ポイント>

- ・背中が丸めずにしっかり背筋を伸ばして行うことで、より効果が出やすくなります。
- ・息をゆっくり吐きながら行いましょう。
- ・お尻の奥の筋肉が伸ばされているのをしっかり意識しましょう。

<注意点>

- ・腕で脚を下に押す強度で伸び具合を調整しましょう。
- ・痛いところまで伸ばし過ぎないように気をつけましょう。

〈腰痛解消エクササイズ〉

大腰筋ストレッチ

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
		◎	◎			○

実施方法



①壁側の手で壁を支えます。



②壁側の脚を後ろに開き、沈み込んでいきます。

③壁と反対側の手は膝を支えます。



④膝が床にギリギリつかない程度まで沈み込んでいきます。

⑤ 15 秒キープします。

⑥反対側も同様に行います。

⑦左右交互に 15 秒を 3 セットずつ行います。

<ポイント>

- ・ 上体が前かがみにならないようにしっかり起こして行くと、効果が出やすいです。
- ・ 息をゆっくり吐きながら行いましょう。

<注意点>

- ・ 膝が床につかないように気をつけましょう。
- ・ この体勢がきつい方は、無理せず中止してください。

〈腰痛解消エクササイズ〉

大腰筋をゆるめるエクササイズ

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
		◎	◎			

実施方法



①臍から指を縦に3本分くらい外側の凹んだところで、大腰筋のポイントに触れます。

②場所がわかったら親指以外の指先で圧迫します。



臍の外側の少し凹んでいるところ



③反対側の手で壁を支えます。

④指で大腰筋を圧迫したまま下肢をゆっくり後方に滑らせていきます。

⑤ 15 回繰り返します。

⑥反対側も同様に行います。

⑦左右交互に 15 回を 3 セットずつ行います。

<ポイント>

- ・なるべく正確に大腰筋の位置を触れられると、効果がより高くなります。
- ・上体が前かがみにならないようにしっかり起こして行くと、効果が出やすいです。

<注意点>

- ・お腹の血管を圧迫しないように気をつけましょう。血管を圧迫してしまっている場合は、圧迫しているところが強くドクドクしてきます。強く圧迫しすぎないようにしましょう。
- ・ストレッチではないため、後ろに脚を伸ばし過ぎないようにしましょう。

〈肩こり・首こり解消エクササイズ〉

肩の全体的なストレッチ

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
			○	○	◎	

実施方法



- ①手の小指側だけ壁につくように、手を挙げます。



②肘を伸ばしたまま腰を反るように、お尻を突き出します。

③ 15 秒キープします。

④反対側も同様に行います。

⑤左右交互に 15 秒を 3 セットずつ行います。

<ポイント>

- ・脇が伸ばされるようにしっかり意識しましょう。
- ・肘がなるべく曲がらないように行くと、効果が出やすいです。

<注意点>

- ・腕全体が壁につかないように、小指側のみで支えるようにしましょう。
- ・頭は下げないようにしましょう。
- ・ゆっくり息を吐きながら行いましょう。

〈肩こり・首こり解消エクササイズ〉

大胸筋のストレッチ

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
				◎	◎	○

実施方法



①ストレッチする側の手の平を天井に向け、小指側だけ壁を支えます。高さは頭の高さまで上げます。

②反対側は手のひら全体で壁を支えます。高さは胸の高さで支えます。



③首をストレッチ側と反対側に向けます。



④ストレッチ側の胸を壁に近づけるように身体をひねります。

⑤ 15 秒キープします。

⑥反対側も同様に行います。

⑦左右交互に 15 秒を 3 セットずつ行います。

<ポイント>

- ・自分の全体重を胸にあずけるイメージで壁に近づけていくと、より楽に効果が出やすいです。
- ・ストレッチ側の肘がなるべく曲がらないように行くと、効果が出やすいです。

<注意点>

- ・腕全体が壁につかないように、小指側のみで支えるようにしましょう。
- ・腕を頭の高さまで挙げるのが大変な方は、無理のない高さで行って構いません。
- ・ゆっくり息を吐きながら行いましょう。

〈肩こり・首こり解消エクササイズ〉

広背筋のストレッチ

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
			○	◎	◎	

実施方法



①ストレッチ側の肩を 90° まで挙げた状態で壁を支えます。



②ストレッチ側の脚を後ろに開き、脚を軽く前後に開きます。

③後ろ足は踵を浮かし、つま先で支えるような状態にします。



④壁側の骨盤を、壁に近づけるようにストレッチしていきます。

⑤さらに首を壁と反対方向に回して、ストレッチしていきます。

⑥ 15 秒キープします。

⑦反対側も同様に行います。

⑧左右交互に 15 秒を 3 セットずつ行います。

<ポイント>

- ・できるだけ骨盤が壁に近づくようにしましょう。脇から骨盤がしっかり伸びるように意識すると効果が出やすいです。
- ・壁側の腕を伸ばしたまま行くと効果が出やすいです

<注意点>

- ・腰に痛みが出る方は無理のない範囲で実施してください
- ・ゆっくり息を吐きながら行いましょう

〈肩こり・首こり解消エクササイズ〉

広背筋をゆるめるエクササイズ

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
			○	◎	◎	

実施方法



①椅子に座った状態でおじぎします。腕はダランと垂らしておきます。



②肘を 90° に曲げたままワキが開かないように、両腕を持ち上げていきます。



③ 腕を上げた状態からゆっくりと下に下ろしていきます。この時手のひらをお腹側に回しながら下ろしていきます。

④ 15回を3セット行います。

<ポイント>

- ・腕を下ろす際、ゆっくりじわじわと下ろせるほど効果が出やすくなります。
- ・腕を上げるときよりも、下ろす時を丁寧にしっかり意識して行くと、効果が出やすいです。

<注意点>

- ・腕を速く下ろし過ぎないようにしましょう。
- ・ゆっくり息を吐きながら行いましょう。

〈膝痛解消エクササイズ〉

膝の脂肪をゆるめるエクササイズ

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
○	◎		○			

実施方法



①膝を 90° に曲げた状態で、膝のお皿の下の凹んだところを両指で押します。



②指で押したまま床に足を滑らせるように、伸ばしていきます。



③さらに指で押したまま床に足を滑らせるようにして、曲げられるところまで曲げます。

④曲げ伸ばしを交互に 15 回繰り返します。

⑤反対側も同様に行います。

⑥左右交互に 15 回を 3 セットずつ行います。

<ポイント>

- ・手の圧迫がズレないように、しっかり押さえましょう。
- ・ゆっくりじわじわ曲げ伸ばしすると、効果が出やすいです。

<注意点>

- ・ゆっくり丁寧に行いましょう。
- ・骨を圧迫しないように注意しましょう。

〈膝痛解消エクササイズ〉

腓腹筋（ふくらはぎ）を緩めるエクササイズ

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
○	◎		○			

実施方法



①膝裏の凹んだところを両指で図のように圧迫します。



②両指で押しながら足を床に滑らせるように伸ばす。



③さらに両指で押しながら、足を床に滑らせるように曲げる。

④曲げ伸ばしを交互に 15 回繰り返します。

⑤反対側も同様に行います。

⑧左右交互に 15 回を 3 セットずつ行います。

<ポイント>

- ・手の圧迫がズレないように、しっかり押さえましょう。
- ・ゆっくりじわじわ曲げ伸ばしすると、効果が出やすいです。

<注意点>

- ・ゆっくり丁寧に行いましょう。
- ・指先で強く圧迫しすぎないようにしましょう。

〈肩甲骨ほぐしエクササイズ〉

肩甲骨の全体的なエクササイズ

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
			○	◎	◎	○

実施方法



①ストレッチ側の手を、足の内側（土踏まず側）から持ちます。

②脚をつかんだ状態で手は引く方向、足は押す方向へ押し引き合いをします。その際、肩甲骨周りがしっかり伸ばされるように意識しましょう。



③さらに首をストレッチしている側に回していきます。

④ 15 秒キープします。

⑤反対側も同様に行います。

⑥左右交互に 15 秒を 3 セットずつ行います。

<ポイント>

- ・押し引き合いの強さは弱めで行った方が深部までストレッチされ、効果が出やすいです。肩甲骨の伸び具合を感じながら、調整していきましょう。

<注意点>

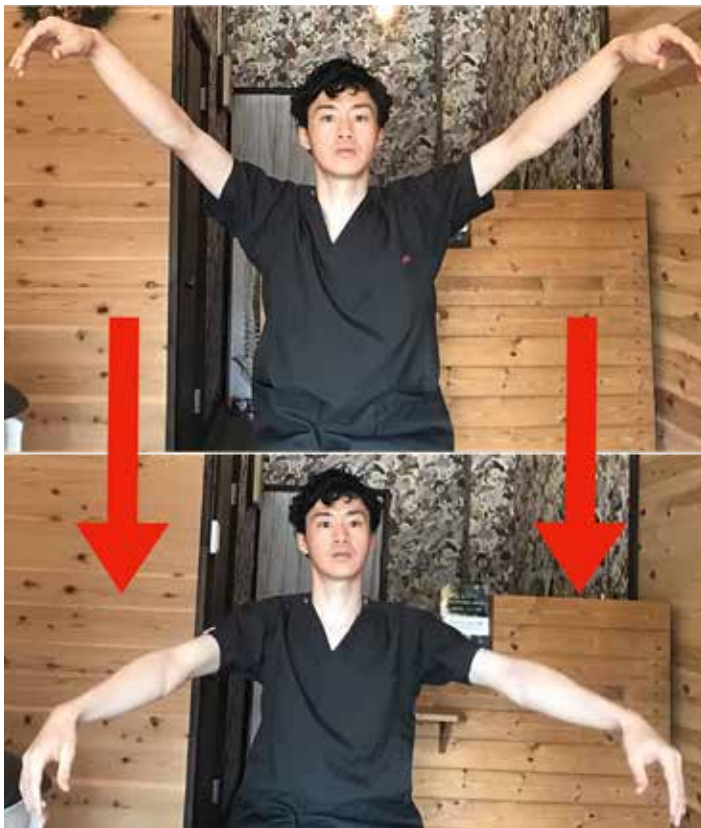
- ・この体勢がきつい方は無理せず中止してください。
- ・背中丸まった状態で行っていただいて構いません。

〈肩甲骨ほぐしエクササイズ〉

肩甲骨を緩めるエクササイズ①

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
			○	◎	◎	○

実施方法



- ①手を 45° に広げて目線の高さまで持ち上げます。
- ②指先・手首の力を抜いて、プランプランの状態にします。
- ③そのまま 5 秒かけてゆっくり下まで下ろしていいいます。
- ④ 15 回を 3 セット行います。

<ポイント>

- ・指先・手首の力を抜けば抜くほど、効果が出やすくなります。
- ・ゆっくりスムーズに両手を下ろすと、効果が出やすいです。
- ・肩甲骨をしっかりと意識して行くと、効果が出やすいです。

<注意点>

- ・腕を早く下ろし過ぎないようにしましょう。
- ・ゆっくり息を吐きながら行いましょう。

〈肩甲骨ほぐしエクササイズ〉

肩甲骨を緩めるエクササイズ②

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
			○	◎	○	◎

実施方法



①椅子に座った状態でおじぎします。腕はダランと垂らしておきます。



②ゆるめる側の手を後ろに伸ばします。



③首はゆるめる側と反対方向に側屈します。



④この状態からゆっくり腕を下まで下ろしていきます。

⑤ 15 秒回行います。

⑥反対側も同様に行います。

⑦左右交互に 15 回を 3 セットずつ行います。

<ポイント>

- ・腕を下ろす際、ゆっくりじわじわと下ろせるほど効果が出やすくなります。
- ・腕を上げるときよりも、下ろす時を丁寧にしっかり意識して行くと、効果が出やすいです。

<注意点>

- ・腕を速く下ろし過ぎないようにしましょう。
- ・ゆっくり息を吐きながら行いましょう。

〈何となく気力が湧かない時に〉

地に足をつけるエクササイズ①

やる気・気力	ストレス	不眠	イライラ
◎	○	○	

実施方法



①写真のようにヤンキー座りをします。
このとき足裏全体が床に着くように
しましょう。



②この姿勢のまま右へ重心移動し、右足
裏に全体重をかけます。



③ 右から左に重心を移動し左足裏に全体重をかけます

④ 左右の重心移動を交互にリズム良く20回ずつ行います

⑤ 20回を3セット行います

<ポイント>

- ・力まず、リズム良く行くと効果が出やすいです。

<注意点>

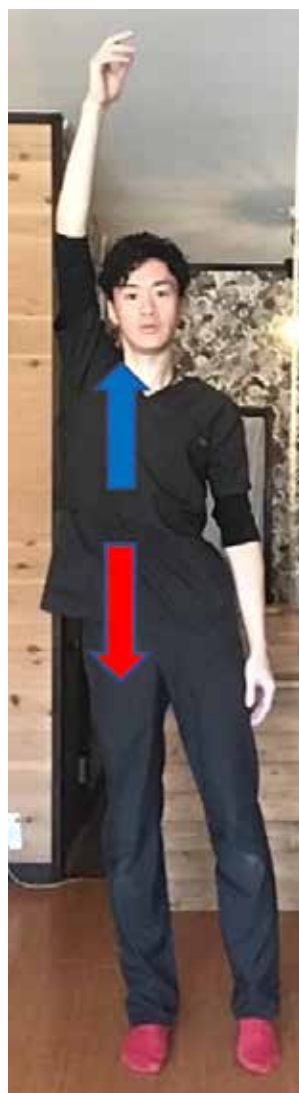
- ・床から踵が浮かないように注意しましょう。
- ・下肢の力はできるだけ抜いた状態で行いましょう。
- ・膝の痛い方は無理して行わないようにしましょう。

〈何となく気力が湧かない時に〉

地に足をつけるエクササイズ②

やる気・気力	ストレス	不眠	イライラ
◎	○		○

実施方法



①立位姿勢をとります。

②右下肢に重心をのせます。この時、下肢は床を押す方向へ、上肢は天井方向へ伸ばし、引っ張り合いをします。

③上肢と下肢で引っ張り合いをした状態で、15秒キープします。



- ④同様に反対の左下肢に重心をのせ、下肢は床を押す方向へ、上肢は天井方向へ伸ばし、引っ張り合いをします
- ⑤上肢と下肢で引っ張り合いをした状態で、15秒キープします。
- ⑥左右交互に15秒を3セットずつ行います。

<ポイント>

- ・引っ張り合いの強さは、気持ち弱めで行った方が効果は出やすいです。
- ・下肢で床を押す際は足だけで踏むのではなく、体重全体で床を押していくイメージで行ってください。
- ・上肢はただ上に伸ばすのではなく、下肢で床を押す力を利用して手を上に伸ばしていきましょう。

<注意点>

- ・足裏全体が床につくようにしましょう。
- ・力まず行いましょう。

〈よく眠れない時に〉

全身の緊張を解放するエクササイズ

やる気・気力	ストレス	不眠	イライラ
○	○	◎	

実施方法



①写真のようにヤンキー座りをします。
このとき足裏全体が床に着くように
しましょう。



②両手をクロスさせ、肘を両膝の間に
入れます。



③両膝を内側に閉じるように（赤矢印）、両肘を外側に開くように（青矢印）力を入れてキープします。

※両側の肩甲骨がストレッチされます



④さらに③をキープしながら首を曲げます。
この状態で15秒キープします。

⑤15秒3セット行います。

<ポイント>

- ・両膝を閉じる力、両肘を開く力のバランスが強くなり過ぎないように、弱めで行うと効果が出やすいです。

<注意点>

- ・床から踵が浮かないように注意しましょう。
- ・膝の痛い方は無理して行わないようにしましょう。

〈イライラしてしょうがないときに〉

肝臓を緩めるエクササイズ

やる気・気力	ストレス	不眠	イライラ
	◎		◎

実施方法



①椅子に腰掛けます。



②両手で右のわき腹（肋骨下部）を下方方向に押さえます。



③両手でわき腹を下方方向に引っ張りながら、首をゆっくり反対方向に側屈していきます。

④ 15回を3セット行います。

※肝臓は右側に位置するため右側のみ行いましょう

<ポイント>

- ・首は側屈できる限界の範囲までゆっくり動かすと効果が出やすいです。
- ・首を側屈したときに脇腹の固定が緩まないようにしっかりおさえましょう。

<注意点>

- ・手のひら全体で脇腹を引っ張るようにしましょう。手根部で持つしまうと肋骨を傷つける危険があります。

〈膝・股関節を安定させるエクササイズ〉

肩甲骨を緩めるエクササイズ②

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
	○	◎	◎			

実施方法



- ①両脚を開きます。
- ②両手で膝を支えます。
- ③全身の重さを足の裏全体にかけて地面を押します。
- ④地面を押した力が股の中央に集まるように踏み込んでいきます。
- ⑤ 10 秒キープします。
- ⑥ 3 セット行います。

＜ポイント＞

- ・できるだけ股が地面に近づくように重心を下げましょう。正しくできていれば膝ではなく、股関節周囲の筋肉がキツくなってきます。

＜注意点＞

- ・膝が深く曲がり過ぎないように股関節を曲げる意識を持ちましょう。
- ・膝に痛みが出る方は無理のない範囲で実施してください。
- ・ゆっくり息を吐きながら行いましょう。

〈膝・股関節を安定させるエクササイズ〉

大腰筋を活性化させるエクササイズ

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
○	○	◎	◎			

実施方法



①椅子など足を乗せられる台を前に用意します

※台の高さは自分の膝くらいの高さが良いです。高過ぎても低過ぎても効果が出にくいので注意しましょう



②台の上に片足を乗せます



③乗せた足をできるだけゆっくり下ろしていきます。足を下ろす時は、身体が前かがみにならないように、姿勢を真っ直ぐ保ちましょう。

④足を乗せて降ろすのを繰り返し 15 回行います。

⑤反対側も同様に行います。

⑥左右交互に 15 回を 3 セットずつ行います。

<ポイント>

- ・股関節の付け根のあたりに効いている感じがあれば、うまく行えています。
- ・台から下肢をゆっくり降ろすところを丁寧に意識して行くと、効果が出やすいです。

<注意点>

- ・足を台に乗せるときは、真っ直ぐ下肢を上げましょう。
- ・できるだけ身体がブレないように意識して、足を乗せましょう。

〈体幹を鍛えるエクササイズ〉

四つ這いエクササイズ①

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
		○	◎	○		

実施方法



①四つ這いの姿勢をとります。



②背中を天井方向に丸めていきます。



③腰を反れる範囲まで反ります。

④丸めるのと反るのを交互に繰り返
し、30回ずつ行います。

⑤ 30回を3セット行います。

<ポイント>

- ・息を吸いながら背中を丸めて、息を吐きながら腰を反っていくと、効果が出やすいです。
- ・背骨全体の動きを意識しながら行くと、効果が出やすいです。
- ・目線を丸める時はお臍、反るときは天井に動かすと、背骨全体が連動して動きやすいです。

<注意点>

- ・四つ這いの姿勢で膝が痛む方は、無理ないようにしましょう。
- ・膝を着くのが痛い方は、柔らかめのクッションを敷いて行ってもらっても良いです。

〈体幹を鍛えるエクササイズ〉

四つ這いエクササイズ②

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
	○	○	◎	○	○	

実施方法



①四つ這いの姿勢をとります。



②右下肢をゆっくり伸ばしながら持ち上げます。上半身と一直線になるくらいまで持ち上げます。

③持ち上げたまま5秒キープします。



④ゆっくり戻します。



⑤左下肢も同じようにゆっくり伸ばしながら、持ち上げます。

⑥持ち上げたまま、5秒キープします。

⑤左右交互に5秒キープ、15回を3セットずつ行います。

<ポイント>

・下肢を持ち上げる時、下ろす時はゆっくり行くと、効果が出やすいです。

<注意点>

- ・下肢を持ち上げてキープするときは息を止めないようにしましょう。
- ・腰が反るところまで下肢を持ち上げてしまうと腰痛につながるので、下肢の上げすぎに注意しましょう。

〈体幹を鍛えるエクササイズ〉

骨盤エクササイズ

足首	膝	股関節	腰・骨盤	背中・胸	肩	首
		◎	◎	○		○

実施方法



①椅子に両脚を開脚した状態で腰掛けます



②腰を中心に丸めるように背骨を曲げます



③背中を中心に反るように背骨全体を反ります。

④曲げ伸ばしをゆっくり交互に行います。

⑤ 15 回ずつ行います。

⑥ 15 回を 3 セット行います。

<ポイント>

- ・ ゆっくり大きく、リズム良く行くと効果が出やすいです。
- ・ 曲げるときは腰を、反るときは背中を意識すると効果が出やすいです。
- ・ 視線も一緒に動かすと効果が出やすいです。(曲げる時はお臍を、反るときは天井を見ましょう)

<注意点>

- ・ 動きが速く、かつ雑にならないように丁寧に行いましょう。



発行：飯山市教育委員会事務局スポーツ推進室
監修：株式会社 Universe HARU