

上里町 からだ改革塾

毎日の暮らしが軽くなる 快適ストレッチ実践講座

2026年9月25日(金)

日本女子体育大学

木皿久美子



上里町マスコットキャラクター

こむぎっち

本日の目標

目指す 3つのゴール



① 仕組みを知る

動的・静的の違いと
柔軟性の効果



② からだを知る

簡単なテストで
自分の変化を測定



③ 自宅で続ける

毎日できる
簡単1分ストレッチ

なぜ、いまストレッチか？



柔軟性を高める



肩こり・腰痛予防

血流改善で筋肉のコリをほぐす



つまずき・転倒防止

股関節と足首を柔軟に保つ



疲れにくい体づくり

姿勢を整えて呼吸を深くする

2つのストレッチの違い



動的（ダイナミック）



関節を動かし体温UP

- ✓ 動き：体を動かしながらほぐす
- ✓ 目的：関節を広げ筋肉を温める
- ✓ 場面：運動の前・準備運動

静的（スタティック）



じっくり伸ばしてリラックス

- ✓ 動き：20～30秒間キープする
- ✓ 目的：柔軟性を高め疲れをとる
- ✓ 場面：運動の後・お風呂上がり



効果を最大化する法則

理想的なストレッチの順番



1

ステップ1 まず【動的ストレッチ】で体を温める！

固まった関節をいきなり伸ばすと痛める原因に。ラジオ体操のように動かして温める。



2

ステップ2 次に【静的ストレッチ】で効果的に伸ばす！

温まった筋肉は柔らかく伸びやすい！20秒以上息を吐きながら深く伸ばす。



事前測定

からだチェック：今の硬さを知る

チェック1 体前屈（もも裏・腰）

指先がどこまで届くか確認！

チェック2 バンザイ動作（肩・胸）

腕のあがりやすさと つっぱり感

チェック3 ひねり動作（肩・胸）

捻りやすさ、左右差があるかどうか

※無理のない範囲で、今の感覚を覚えておきましょう！

事前測定

からだチェック：今の硬さを知る

チェック1 体前屈（もも裏・腰）

指先がどこまで届くか確認！



事前測定

からだチェック：今の硬さを知る



チェック2 バンザイ動作（肩・胸）

腕のあがりやすさと つっぱり感



事前測定

からだチェック：今の硬さを知る



チェック3 ひねり動作（肩・胸）
捻りやすさ、左右差があるかどうか



実技①（30分）

上半身すっきりストレッチ



① 肩回し（動的）

肘で大きく円を描く
肩甲骨まわりを温める



② 首・肩伸ばし（静的）

手で優しく倒し20秒
頑固なコリを解放



③ 胸ひらき（静的）

胸を広げて深呼吸
猫背を改善&酸素補給

実技②（25分）

下半身&つまずき予防



① 股関節の振幅（動的）

足が上がりやすくなりつまずき防止



② 太もも裏のキープ（静的）

骨盤の位置を整えて腰痛予防



③ ふくらはぎ伸ばし（静的）

血流促進&足のむくみ・冷え対策



安全＆効果的

ストレッチ 3つの鉄則

1

息を止めない

ゆっくり息を吐きながら
筋肉を緩める

2

痛気持ちいい

無理に伸ばさず
20秒間キープ！

3

反動をつけない

ギタンバッコンはNG
じわ〜っと伸ばす

習慣づくり

自宅で無理なく続けるコツ



① タイミングを決める（お風呂上がり等）
温まっている時が一番伸びやすい！



② 1日「1つだけ」で大成功！
完璧を目指さず、1分だけやってみる



③ からだの変化を楽しむ
「軽くなった」「歩きやすい」を実感



事後測定

からだチェック：今の硬さを知る

チェック1 体前屈（もも裏・腰）

指先がどこまで届くか確認！



チェック2 バンザイ動作（肩・胸）

腕のあがりやすさと つっぱり感



チェック3 ひねり動作（肩・胸）

捻りやすさ、左右差があるかどうか



今日できた「ひとつ」から、楽しく続けていきましょう！

上里町マスコットキャラクター

こむぎっち

