

タオル体操

タオル体操とは、タオルを用いて簡単にできるストレッチです。上肢や下肢、体幹のストレッチを通じて柔軟性アップを目指すことができます。自宅でも出来るタオル体操をいくつかご紹介します。タオルはやや長い物を使用しましょう。

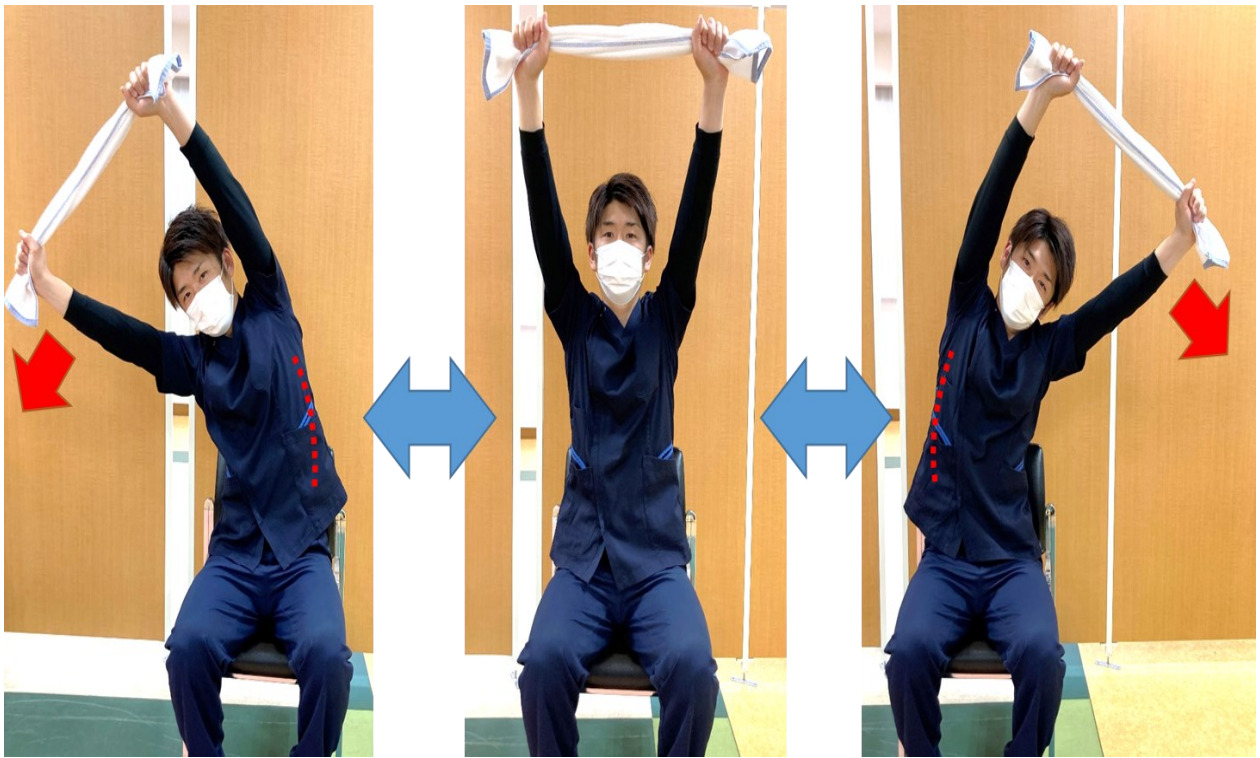


！ 注意点！

- ✓ ストレッチ中は呼吸を止めずに行いましょう。
- ✓ 一度にやり過ぎず適度に行いましょう。
- ✓ 目的の部位を意識して伸ばすようにしましょう。

タオル体操(上肢編)

こうはいきん ＜広背筋のストレッチ＞



タオルを肩幅に持ち、両手をやや高く上げ、そのまま左右に倒しながら反対側の脇(こうはいきん)を伸ばします。やや伸びているところで数秒止めてみましょう。

タオル体操(上肢編)

＜^{だいきょうきん}大胸筋のストレッチ＞



後ろにタオルを回し、タオルで背中を当てながら上に滑
らせます。肩甲骨が内側による様に胸を張り（^{だいきょうきん}大胸筋）
ながら肘を曲げます。

タオル体操(上肢編)

じょうわんさんとうきん 〈上腕三頭筋のストレッチ〉

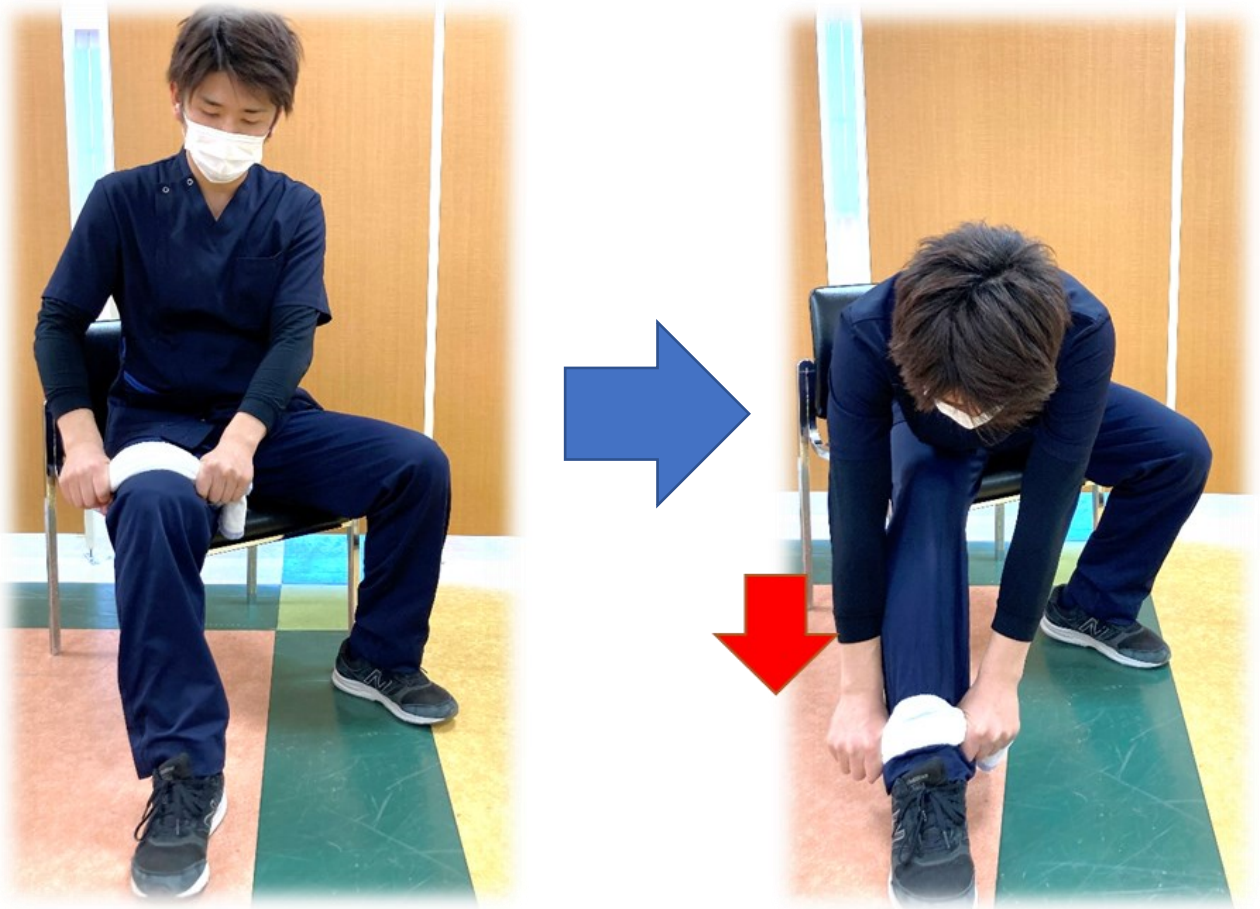


タオルの端を持ち頭の後ろに回します。片手を斜め下に引きながら反対腕の二の腕（じょうわんさんとうきん上腕三頭筋）がやや伸びる様に数秒止めてみましょう。

新上三川病院

タオル体操(下肢編)

<ハムストリングスのストレッチ>



片足を前に出し膝上のタオルを滑らせながら体幹を前に倒します。前に出した側の太ももの裏 (ハムストリングス) がやや伸びるところで、数秒止めてみましょう。

新上三川病院

タオル体操(下肢編)

かたいさんとうきん
＜下腿三頭筋のストレッチ＞



足先にタオルをかけ、手前に引きながらふくらはぎを伸ばします。ふくらはぎ(かたいさんとうきん下腿三頭筋)がやや伸びているところで、数秒止めてみましょう。

タオル体操(下肢編)

だいでんきん ＜大臀筋のストレッチ＞



太もも裏にタオルを巻き反対の足を膝の上に組みます。タオルを上を引ながら体幹を前に倒します。

足を組んだ側の臀部だいでんきん（大臀筋）がやや伸びているところで数秒止めてみましょう。

新上三川病院

タオル体操(体幹編)

そうぼうきん
＜僧帽筋のストレッチ＞

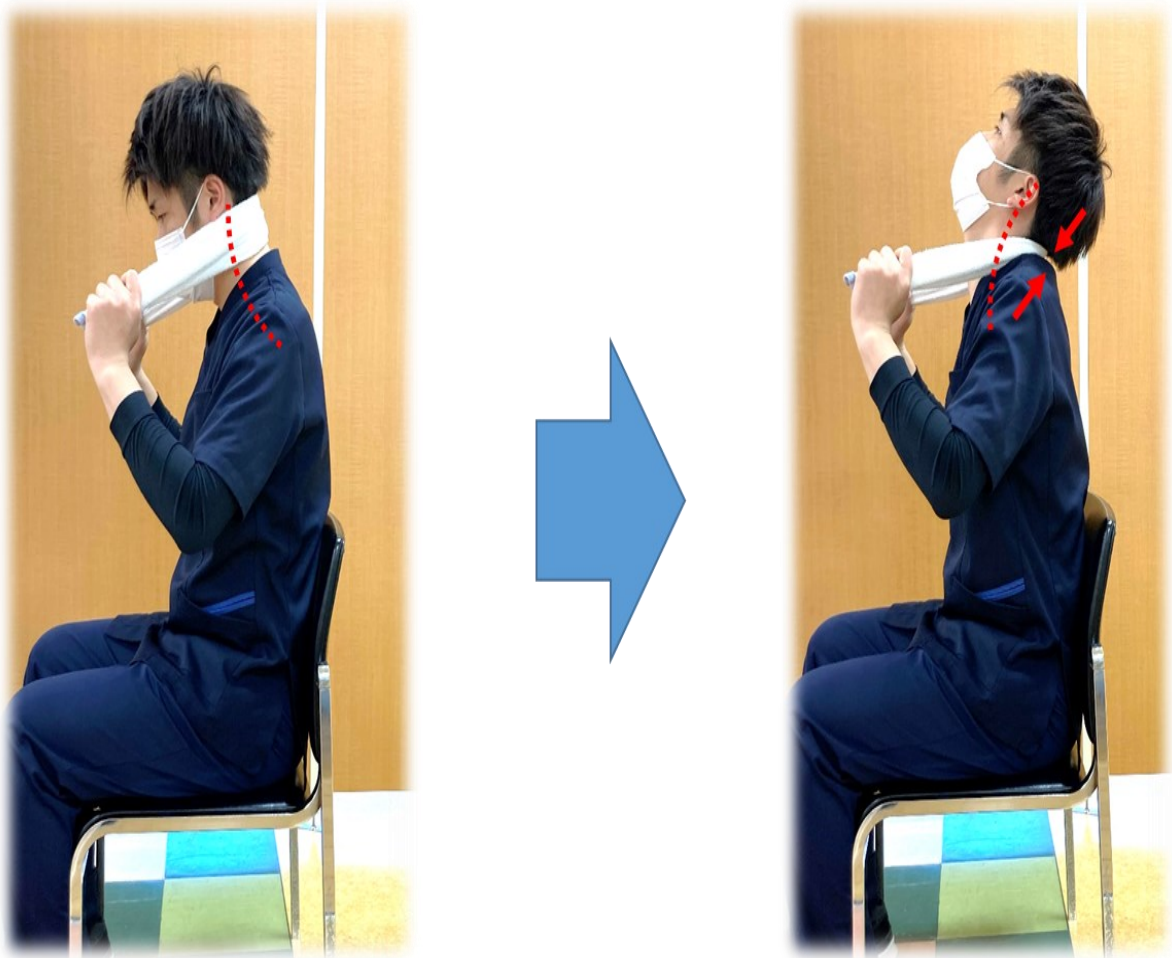


頭にタオルを巻き、頭を前に倒します。その際、おへそを見る様にあごを引きながら後頭部の下（そうぼうきん僧帽筋）を伸ばしましょう。

新上三川病院

タオル体操(体幹編)

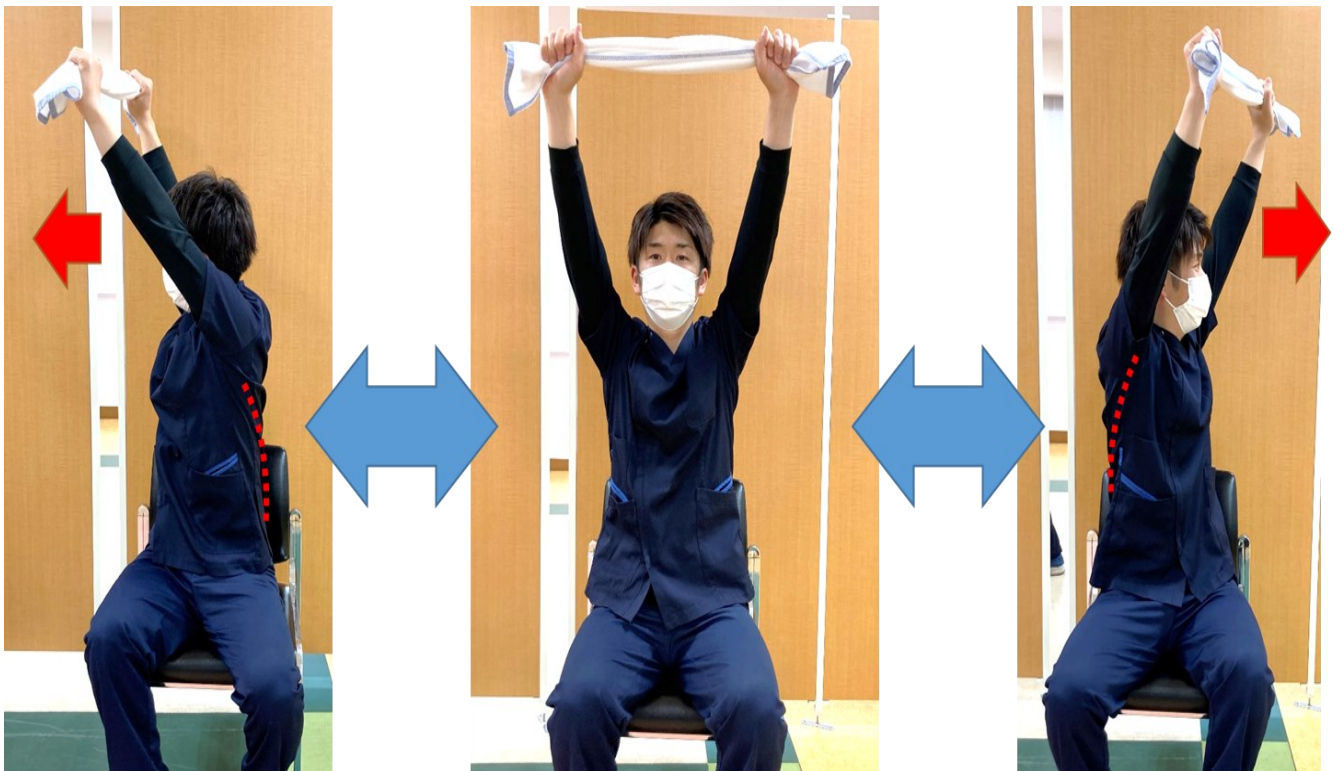
ぜっこつきん 〈舌骨筋のストレッチ〉



首にタオルを巻き、頭を後ろに倒します。その際、頭でタオルをつぶす様に顎を上げ、顎から喉(舌骨筋)を伸ばすように行いましょう。

タオル体操(体幹編)

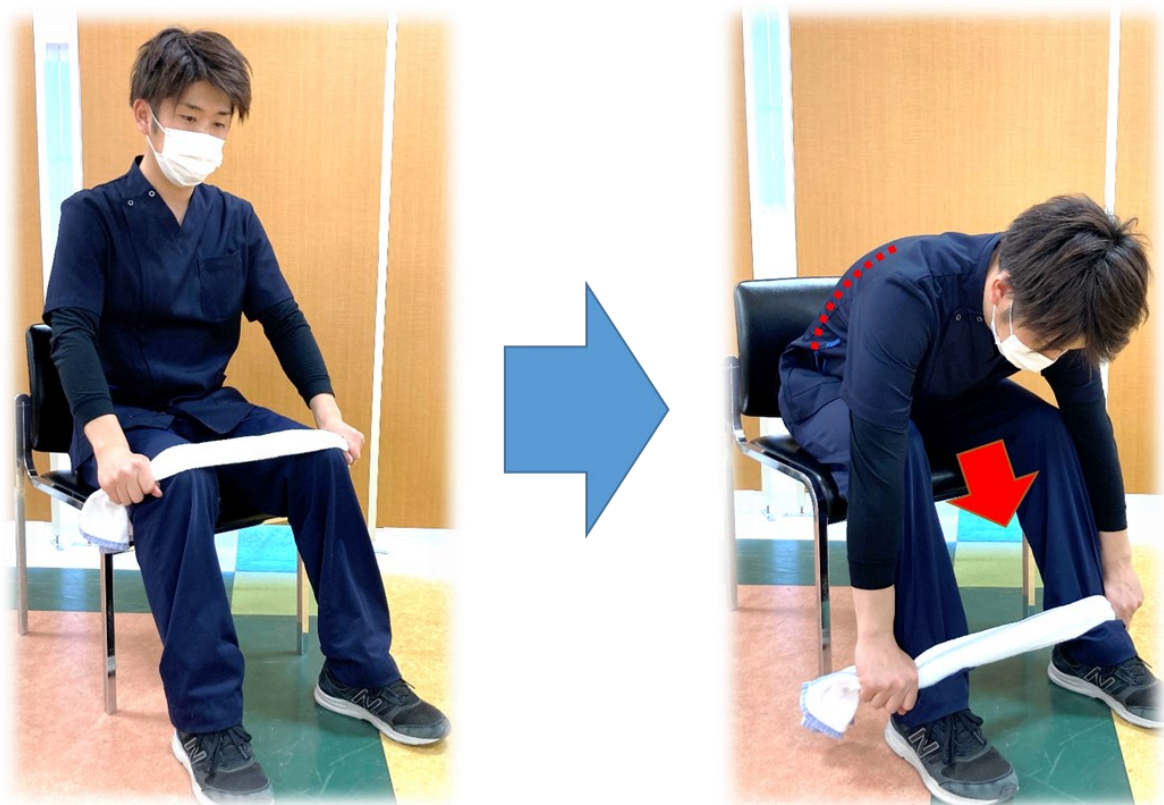
ふくしゃきん ＜腹斜筋のストレッチ＞



タオルを肩幅に持ち、両手をやや高く上げ、そのまま左右にひねり反対側の脇ふくしゃきん(腹斜筋)を伸ばします。やや伸びているところで数秒止めてみましょう。

タオル体操(体幹編)

ようはいきん
＜腰背筋のストレッチ＞



タオルを肩幅に持ち、膝上にタオルを当てたまま足首まで滑
らせます。腰(ようはいきん腰背筋)を伸ばすように背中を丸めます。

新上三川病院