

---

# ストレッチ瞑想®伝授会

---

## (1) ストレッチ瞑想とは？

「筋肉の細部をコントロールして伸長性収縮によってストレッチすることによるその感覚に対する気づきとその気づきによる情報空間移動」

## (2) ストレッチ瞑想の現代的意義

- ・誰でも安全にできる→週3以上運動する人はH30年度で27.8%と多くなく、急な運動習慣は怪我につながる可能性があるが極めて安全
- ・増加する運動人口への対応→H28年度で週3以上運動する人はH30年度で17.1%、そして、前述の通りH30年度で27.8%と増加傾向にあるためその需要に対する対応は必要
- ・瞑想のように心をいきなり静かにすることが難しい現代情報化社会の中で、「ストレッチ」という「動き」を用いることで、瞑想初心者が瞑想状態に入りやすいため、多くの方のニーズに答えることができる
- ・ストレス社会の中で、効果的なストレス低減法に対する需要は高い
- ・現代人が運動不足であることは既知の事実であり、また時間が限られている生活の中で、効率的・効果的に運動効果が得られるものが必要
- ・ボディメイクへの関心が高まっている中、ストレッチの持つボディメイク効果の教育が浸透すればそのニーズも満たすことができる
- ・と、このように、人でも瞑想効果が体験できる、経験者も瞑想効果を深めることができる、かつ健康増進効果も見込めるオールインワンツール

## (3) ストレッチ瞑想の特徴

- ・伸長性収縮を行いその動き自体に集中
- ・マインドフルネス要素（気づき）を盛り込んでいる
- ・スローモーションを多様化することによる副交感神経優位性の確保
- ・体幹が活性化することによって一気に瞑想状態が整う
- ・ストレッチ瞑想をかけるオーダーを大切にする
- ・できれば筋肉の起始停止と筋走行を押さえて行うこと
- ・究極のマッスルコントロール法

---

## (4) ストレッチ瞑想の効果

- ・一気に瞑想状態に入ることができる
  - ・体幹が整う
  - ・ボディメイク&痩身効果
  - ・スタイルアップ&姿勢改善
  - ・筋肉の活性化とホルモンバランスの改善
  - ・脳の活性化によるハイパフォーマンス
  - ・ストレスマネジメント
  - ・丹田開発による心の安静化
  - ・ストレッチが持つ健康増進効果
  - ・マッスルコントロール（神経系活性化）による動作機能改善
- の効果が、効率的にオールインワンで、狙えます。

## (5) ストレッチとは？

「停止が起始から遠くなること」

体のある筋肉を良好な状態にする目的でその筋肉を引っ張って伸ばすことをいう。筋肉の柔軟性を高め関節可動域を広げるほか、呼吸を整えたり、精神的な緊張を解いたりするという心身のコンディション作りにもつながるなど、様々な効果がある。

## (6) ストレッチの種類

### ① バリスティックストレッチ

ガンガンいく系、伸長反射で怪我しやすい

### ② ダイナミック（動的）ストレッチ

適切なROMで動いて行う。ウォームアップを図りながら行う物であるため、怪我の予防、パフォーマンス向上に有効である。

### ③ パッシブストレッチ

適切な可動域内でゆったりと伸ばす

### ④ 静的ストレッチ

通常の可動域を超えるもの。伸長反射を防ぐためにゆっくりと入ること。

---

運動前の静的ストレッチはパフォーマンスを低下させ、逆に怪我を増やすと言われてい  
る。可動域を一時的に広げることにより、力の伝達のロスや、不安定な関節が怪我を発生  
しやすくする。

伸張時間が6秒間であれば筋出力は向上し、30秒間では低下するとした研究結果もある。  
逆に運動後に行うことで、パフォーマンス向上や怪我防止につながると言われている。

#### ⑤ PNF

「固有受容神経筋促進」 (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation:PNF) 。

## (7) ストレッチの効果

- ・ 筋肉ならびに結合組織の柔軟性の改善
- ・ 筋肉の緊張緩和
- ・ 血行が良くなる
- ・ 基礎代謝が上がる
- ・ 神経機能の向上
- ・ 疲労回復
- ・ 緊張を和らげ痛みを防止
- ・ 可動範囲を広げ、柔軟性を高める
- ・ ダイエット効果
- ・ 怪我の防止
- ・ 身体パフォーマンスの向上
- ・ 肩こりや腰痛の改善
- ・ 心身の老化予防
- ・ リラックス効果～副交感神経が優位に

## (8) 体の柔軟性に関する諸考察

- ・ 筋肉が硬くなってしまふ最大の要因は加齢ではなく、使わないことにある。
- ・ 筋肉は縮むことができるが伸びることはできない。
- ・ 柔軟性はあればいいというものではない。
- ・ 下半身の柔軟性の方が姿勢のためには大切。
- ・ 柔軟性の不足による姿勢の悪化は内臓にも悪影響。
- ・ 身体温度は高い方が静的ストレッチは効く。
- ・ 適度に柔軟性が上がるとNEAT (Non Exercise Activity Thermogenesis) があがる。

---

## (8) 瞑想とは？



## (9) 気功伝授

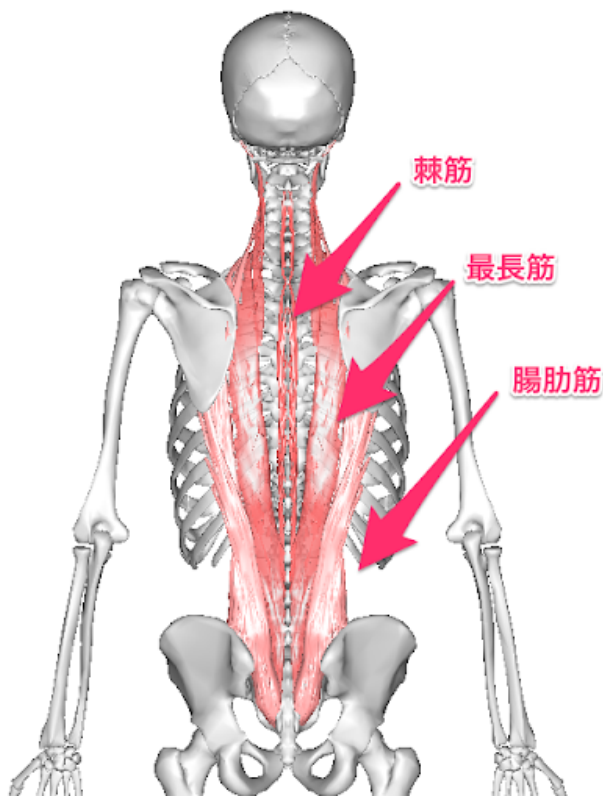
- ① ストレッチ瞑想
- ② エキセントリック
- ③ 腸腰筋
- ④ 腹横筋
- ⑤ 腹斜筋
- ⑥ 腹直筋

## (10) ストレッチ瞑想®のオーダー

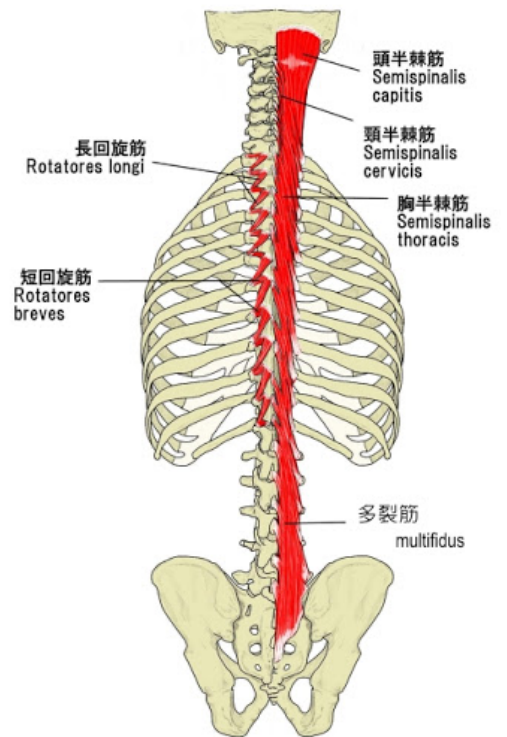
- ① 骨盤まわし～煉丹&股関節まわりほぐし+丹田呼吸
- ② 体幹～分離と共同
- ③ 大腰筋～全ての系の大元
- ④ 大腿四頭筋
- ⑤ 大臀筋
- ⑥ ハムストリングス
- ⑦ 下腿三頭筋
- ⑧ 前脛骨筋
- ⑨ 腕神経叢、烏口突起、大胸筋、肩甲上腕関節
- ⑩ 胸鎖乳突筋

## (10) かかる筋肉について

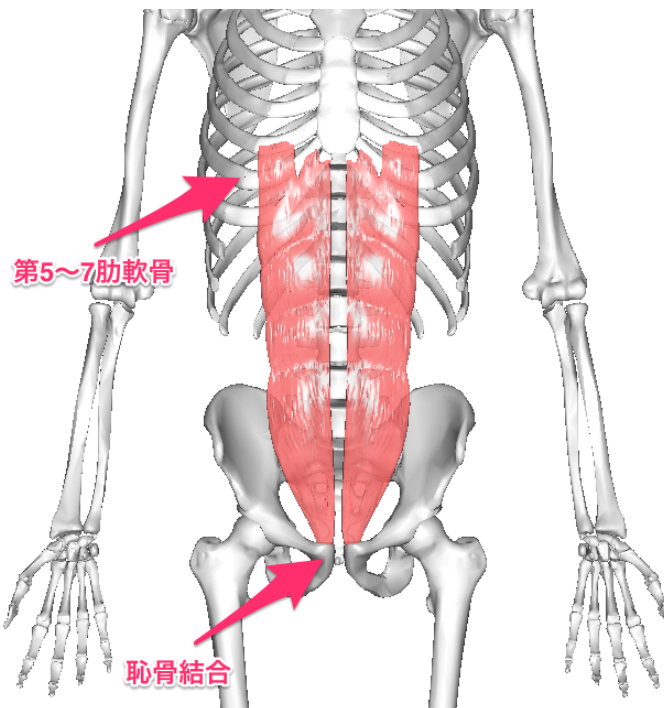
a) 脊柱起立筋



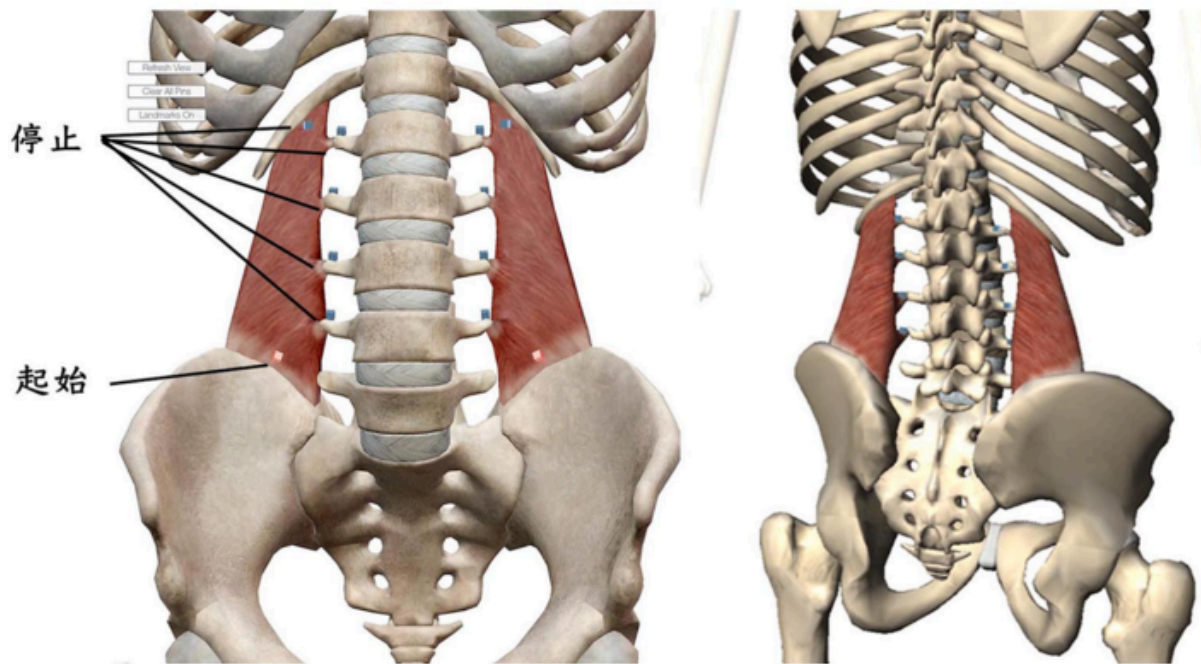
b) 横突棘筋



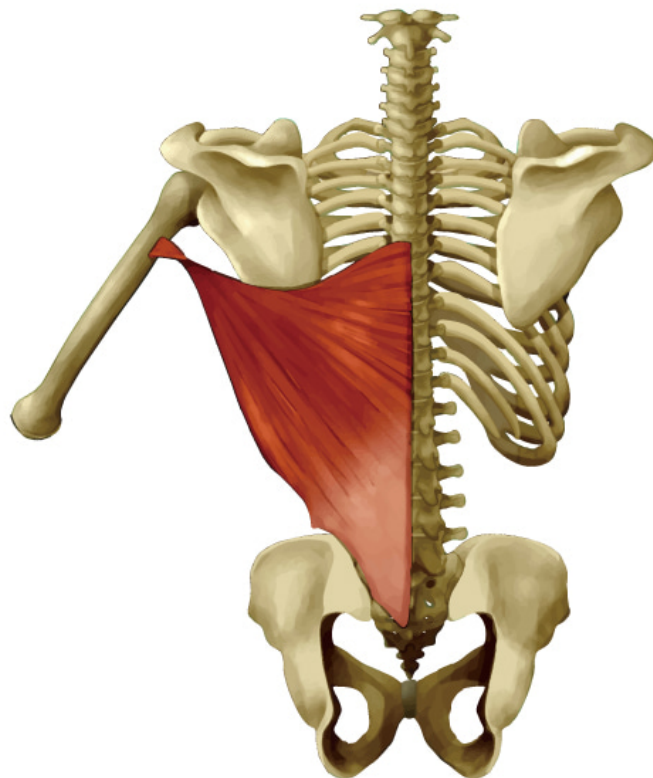
c) 腹直筋



d) 腰方形筋

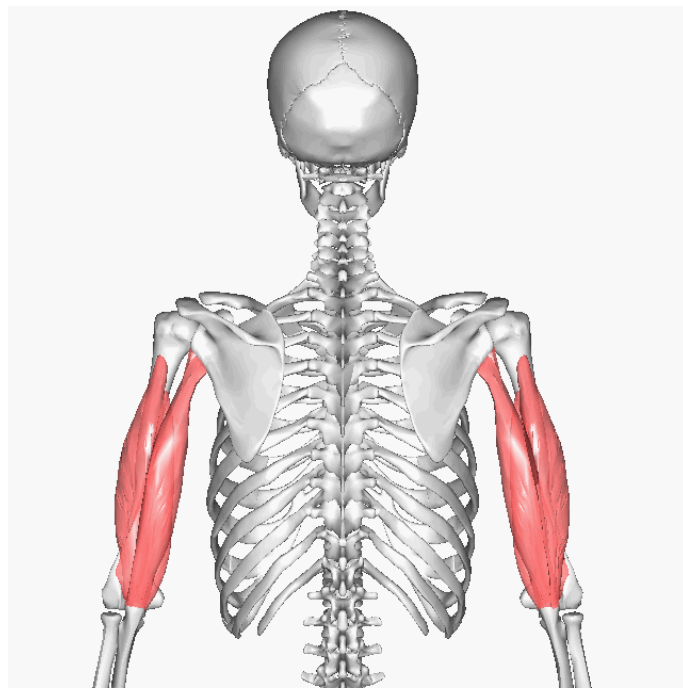


e) 広背筋

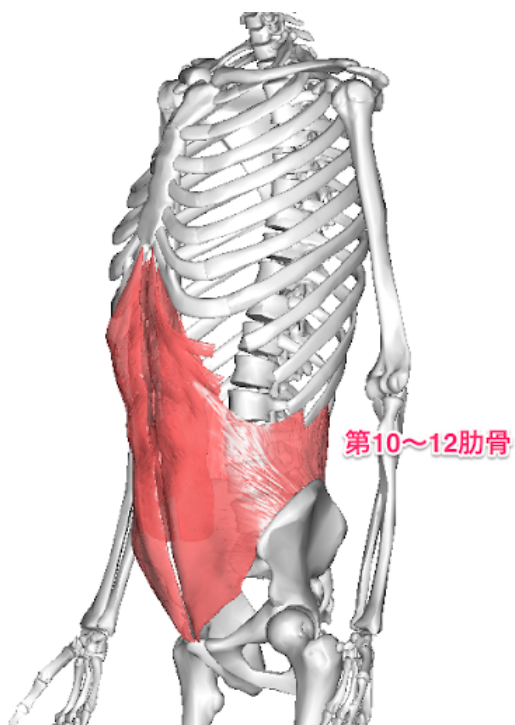




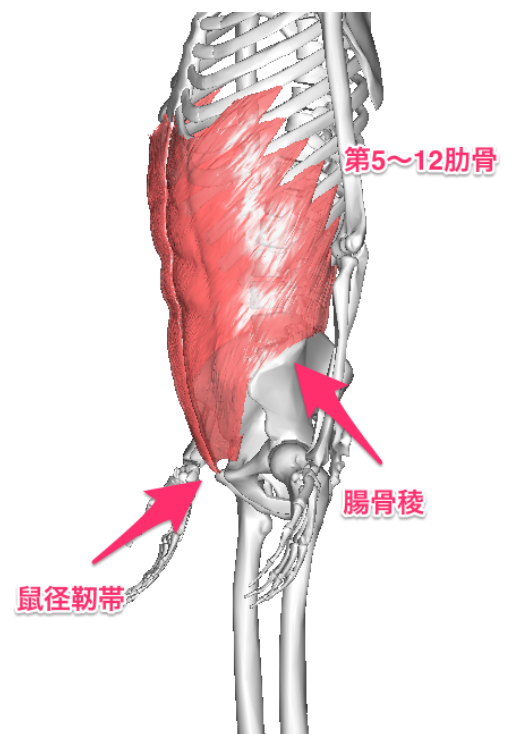
f) 上腕三頭筋



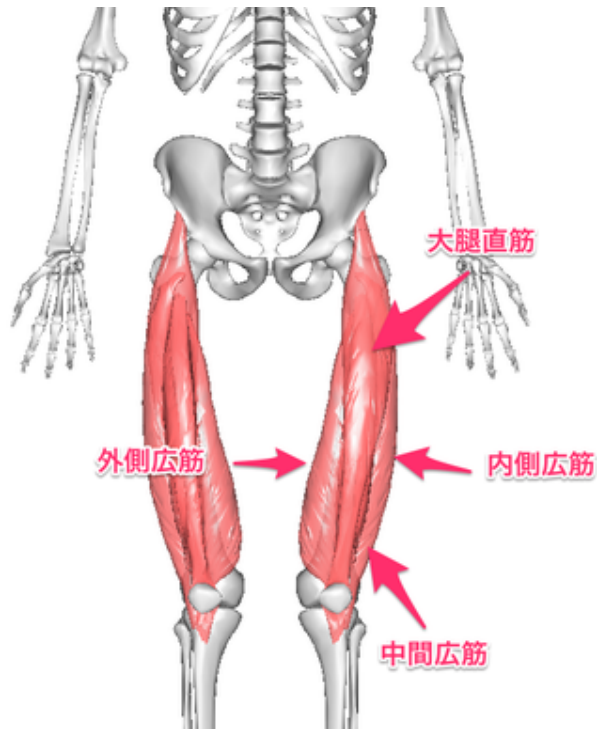
g) 内腹斜筋



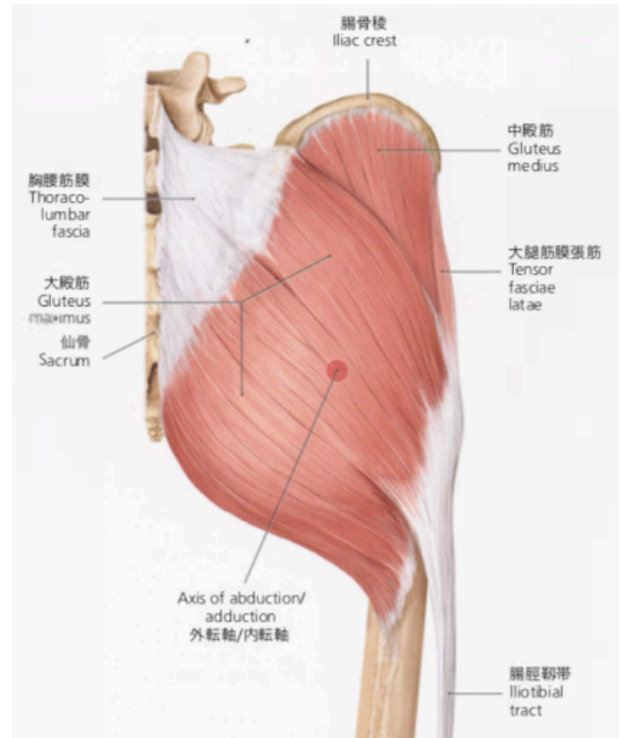
h) 外腹斜筋



i) 大腿四頭筋



j) 大臀筋



k) ハムストリングス

