

研究開発センターシンポジウム2024

開学25周年記念シンポジウム ～地域と共に生きる大学～

<第3部 市民体験講座>

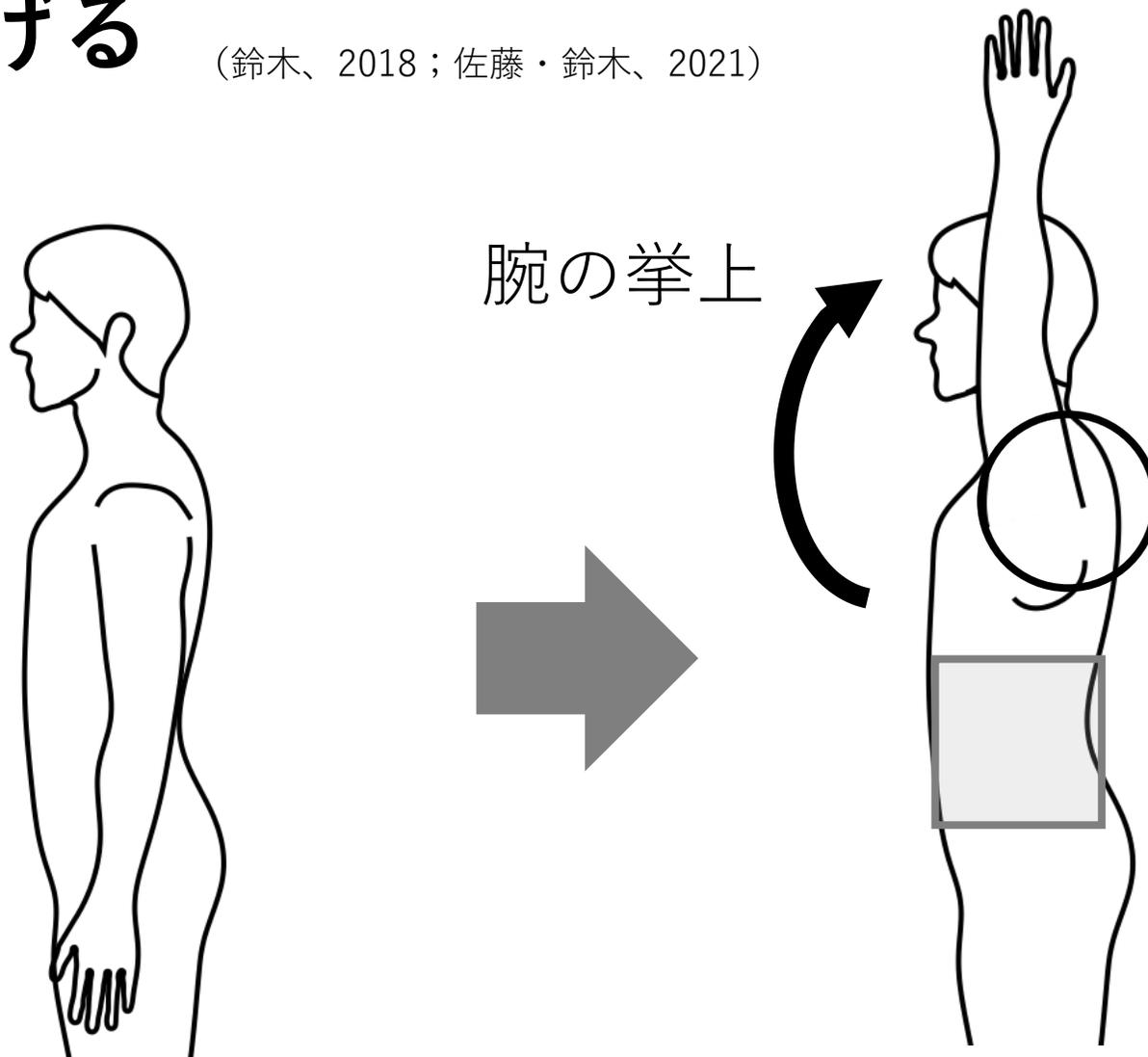
健康を保つためのストレッチ —実際に体を動かしてみよう—

共通教育科 准教授 八十島 崇

関節の可動性 (動きやすい) と安定性 (動きにくい)

例：腕を挙げる

(鈴木、2018；佐藤・鈴木、2021)



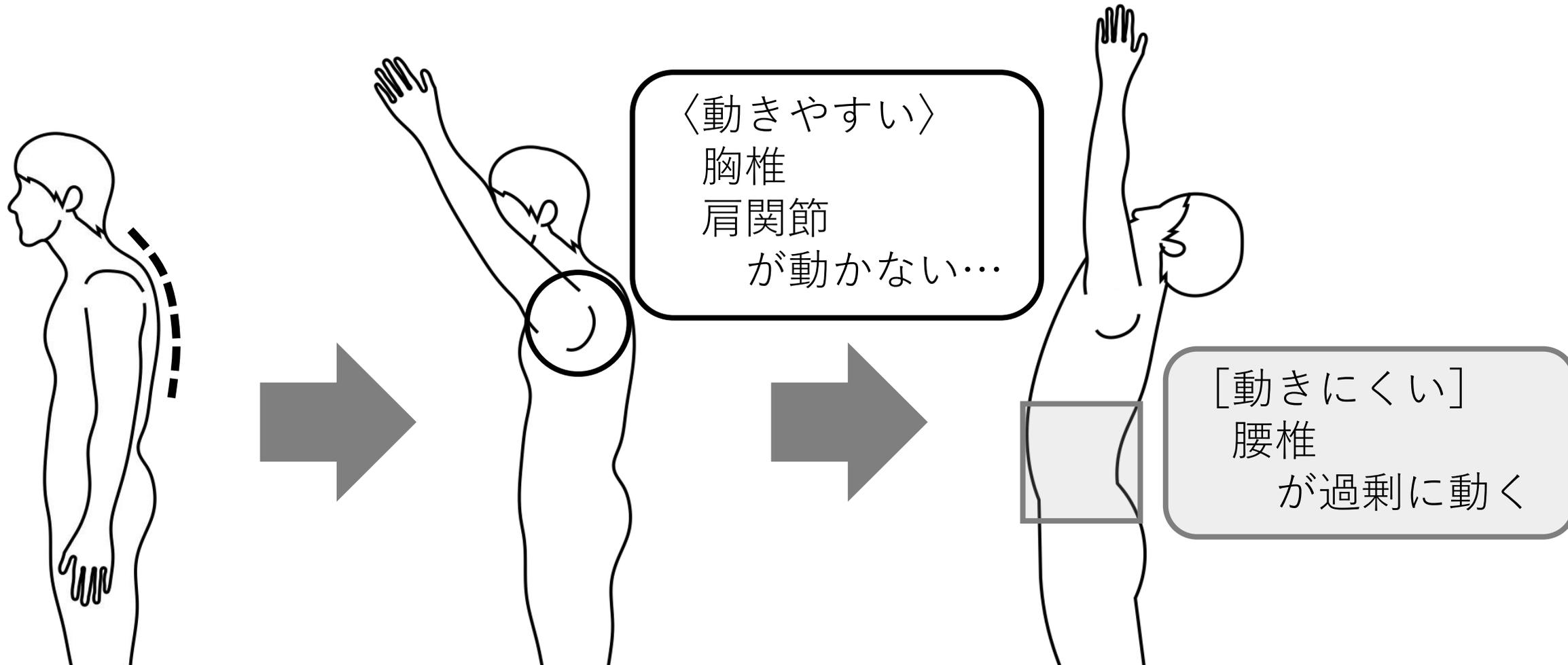
〈動きやすい〉
胸椎
肩関節
が良く動く

[動きにくい]
腰椎
が動くこと
なく安定

関節の可動性 (動きやすい) と安定性 (動きにくい)

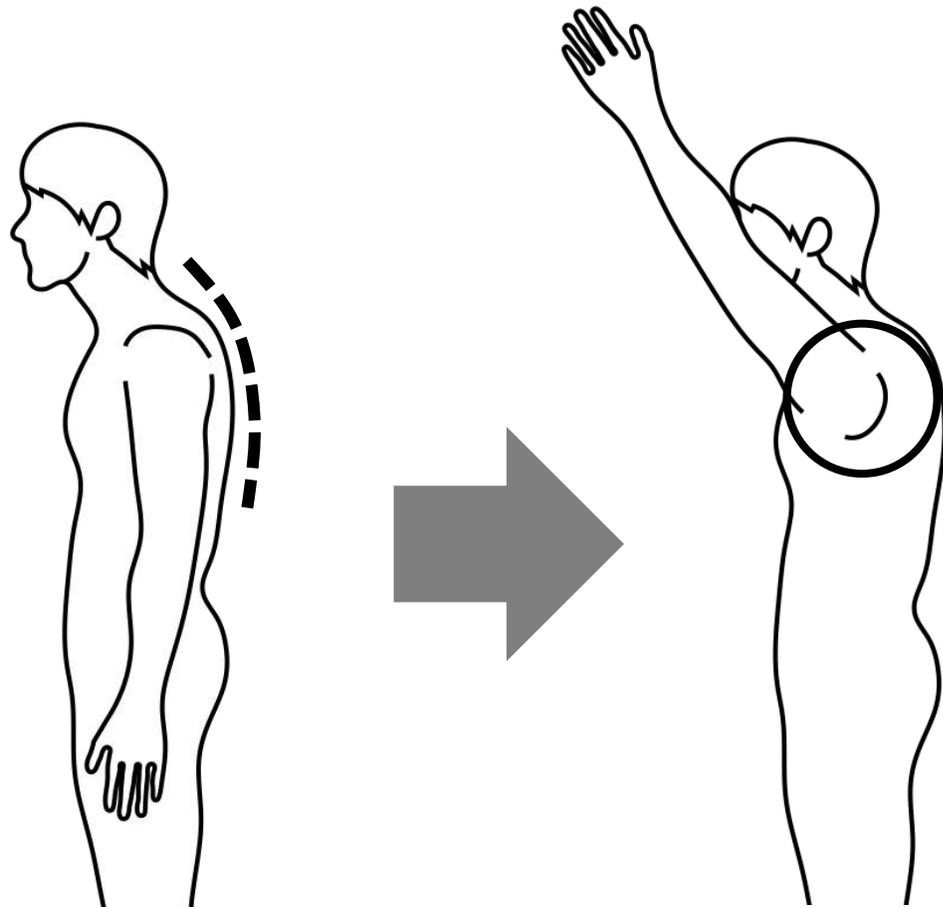
例：腕を挙げる

(室伏・倉持、2016；鈴木、2018を参考に引用)



関節の可動性 (動きやすい) と安定性 (動きにくい)

例：「腕を挙げる」を改善してみましよう！



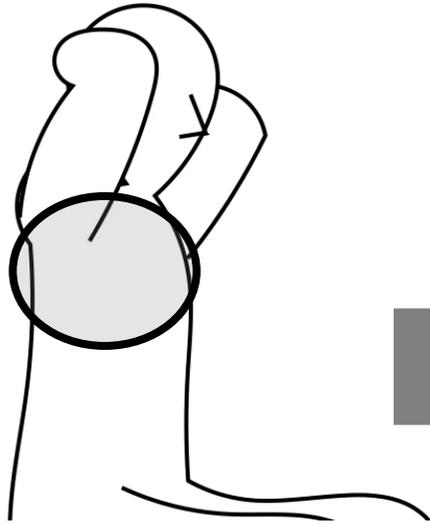
- 胸椎
 - 前後
 - 左右
 - 回旋のエクササイズ
- 肩
 - 肩甲骨のエクササイズ

関節機能を高めるエクササイズ

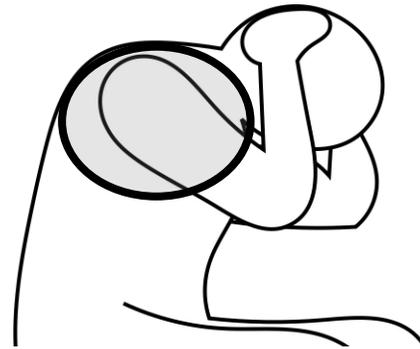
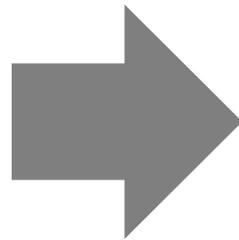
例：「腕を挙げる」を改善／胸椎前後エクササイズ

(牧野、2016)

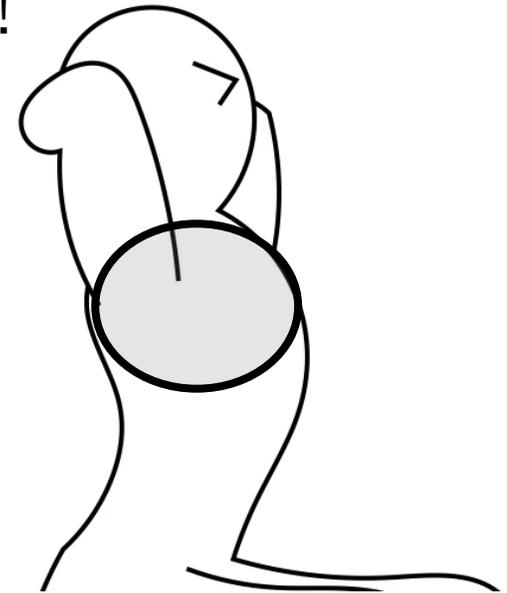
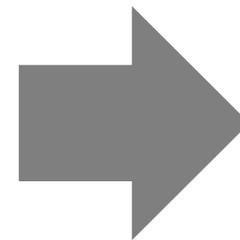
胸椎のうごきを意識して行いましょう！



- 座位もしくは仰向けで実施
- 両手を頭の後ろに置く



- 肩甲骨が左右に離れるようにして上体を丸める



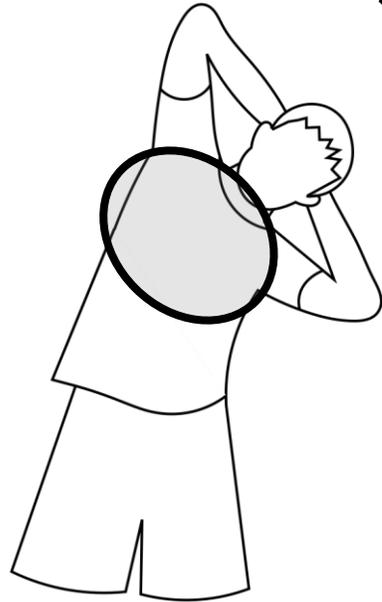
- 上体を起こしてしっかりと反らせる

関節機能を高めるエクササイズ

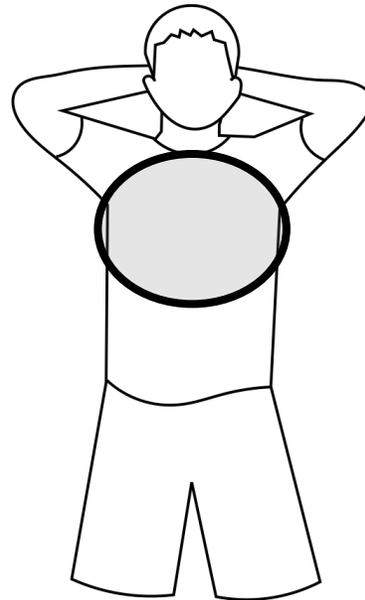
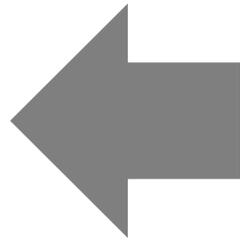
例：「腕を挙げる」を改善／胸椎左右エクササイズ

(牧野、2016)

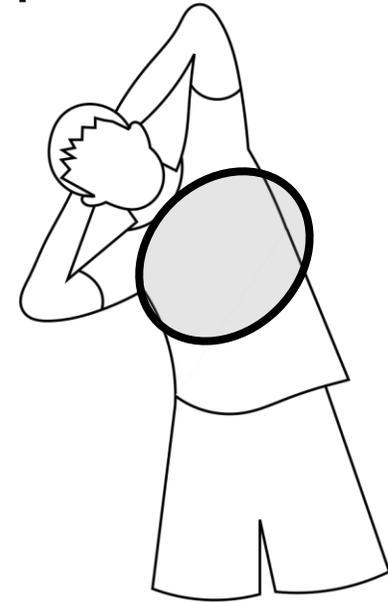
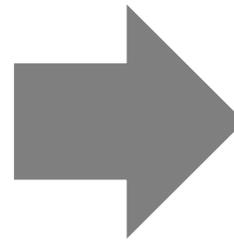
胸椎のうごきを意識して行いましょう！



左右交互に



左右交互に



- T字を保ったまま真横に倒す
- 息を吐きながら伸ばす

- 立位または座位で実施
- 両手を頭の後ろに置きT字を作るように真横に開く

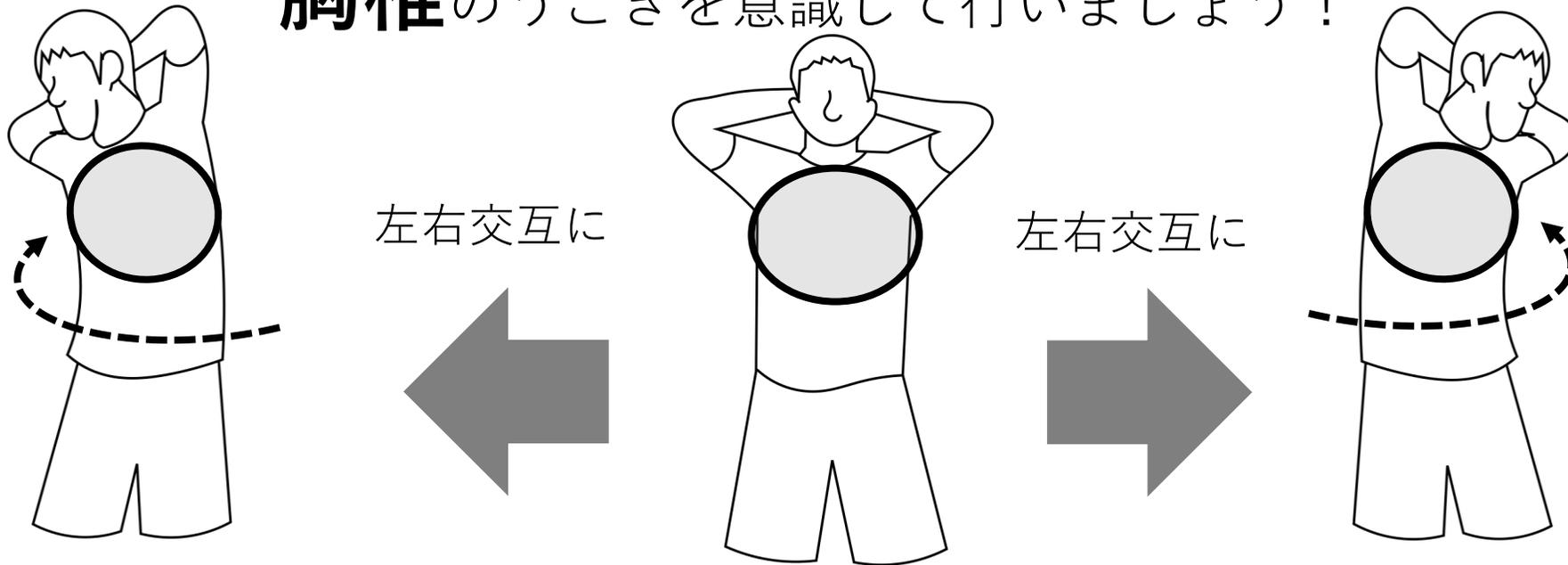
- T字を保ったまま真横に倒す
- 息を吐きながら伸ばす

関節機能を高めるエクササイズ

例：「腕を挙げる」を改善／胸椎回旋エクササイズ

(佐藤・鈴木、2021)

胸椎のうごきを意識して行いましょう！



- T字を保ったまま回旋し前に出た肘を上挙げて身体を傾ける
- 息を吐きながら伸ばす

- 立位または座位で実施
- 両手を頭の後ろに置きT字を作るように真横に開く

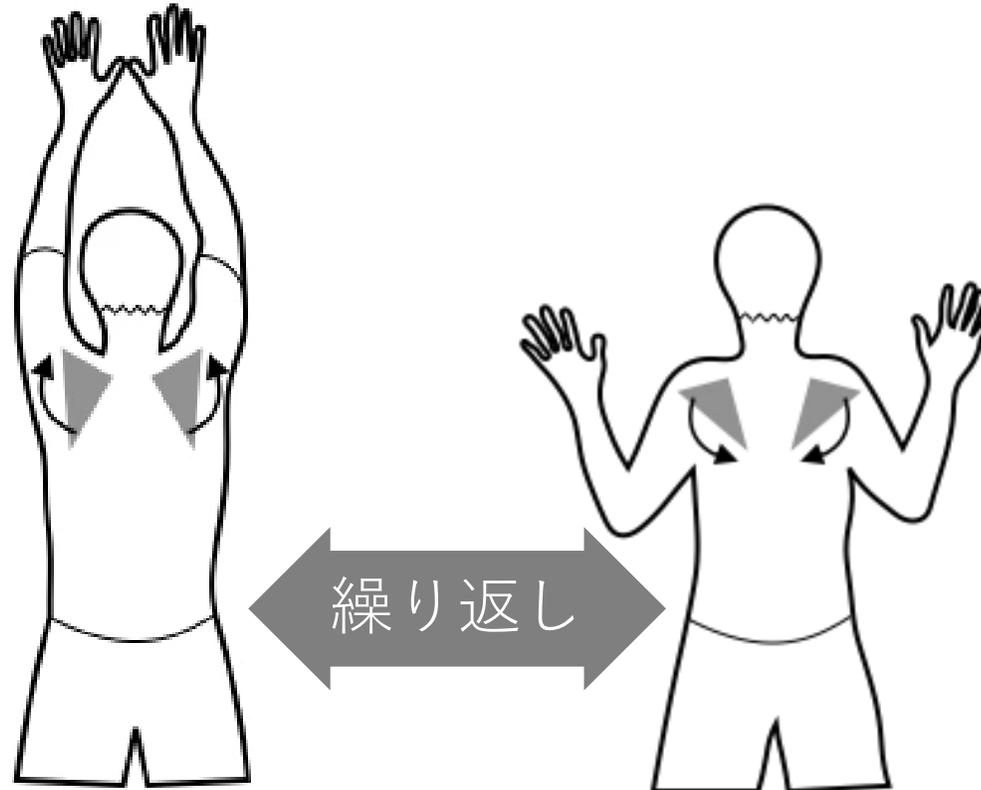
- T字を保ったまま回旋し前に出た肘を上挙げて身体を傾ける
- 息を吐きながら伸ばす

関節機能を高めるエクササイズ

例：「腕を挙げる」を改善／肩甲骨エクササイズ

(牧野、2016)

肩甲骨のうごきを意識して行いましょう！



- 指先を伸ばし腕を頭の上で伸ばす（肩甲骨を上引き上げる）

- 肘を引いて腕を降ろして肩甲骨を背骨の方に引き下げる
※タオルを持って行っても良い