

リンパ整体ストレッチ トレーナーマニュアル



■ポイント■

①ストレッチは、起始部と停止部を遠ざけることである。

- ・固定する側と動かす側を明確にすること
- ・筋肉の起始部停止部を理解すること
- ・支点を意識し円を描くように力伸ばす

②コミュニケーションをとりながら施術する。

- ・楽しい会話をする事
- ・硬い部位、柔らかい部位を伝えること
- ・変化を感じさせること（効果を実感させる）
- ・効果効能を伝えること
- ・お客様の不快症状の原因を伝えること

③怪我を避ける。

- ・痛い部位を事前にヒアリングすること
- ・お客様の表情、体の反応に注意し観察して抵抗を感じながら行うこと
- ・伸び感をヒアリングしながら慎重に行うこと

④筋肉を伸ばす目安時間

- ・硬いと感じる部位：10秒
- ・柔らかい部位：5秒

□挨拶・自己紹介・痛い部位確認

●トーク

初めての方：こんにちは、担当させていただきます、〇〇と申します。よろしくお願い致します。無理のないようにすすめていきますのでご安心ください。

2回目以降：いつもありがとうございます。〇〇が担当させていただきます。よろしくお願い致します。●●の調子はいかがですか？まだ痛みますか？無理をせずすすめていきます。

□プログラム説明 ※2回目以降は施術しながら伝える

●トーク

リンパ整体ストレッチは、ストレッチやほぐしを行いながら、体の各リンパ節を刺激し活性化します。また、独自の技術で深層部の筋肉まで刺激を入れながら、筋肉のポンプ作用を利用し、リンパ液や血液の流れをよくします。

硬く短い筋肉の長さも調整することで、骨盤や背骨の歪みを整え、つまりを無くし、体循環を整えていきます。

エステのリンパメニューとの違いは、歪みを整えることです。歪みを整え、体循環を良くすることが体質改善において最も重要なことです。

深層部の筋肉まで深く刺激が入るため、明日、筋肉痛になったり、体がだるくなる場合がありますが、心配しないでください。

□プログラム効果 ※2回目以降は施術しながら伝える

- ① 血液やリンパ等、体循環全般も促し、老廃物を排出する（デトックス）機能が高まる
- ② 骨盤や背骨の歪みが整う
- ③ 脳の正常化により自律神経を整える

●トーク

リンパや血液の流れを良くすることで、体内の老廃物を排出しやすい体をつくります。

また、骨格が整うことで、痛みや不調の無い、健康的な美しいプロポーションを手に入れることができます。

□効果を上げるための3つのポイント ※2回目以降は施術しながら伝える

●トーク

1、無理はせず、痛心地よいポイントまで刺激する

2、ゆっくり呼吸し、止めない

3、刺激が入る筋肉を意識する ※意識することで筋柔軟性アップの効果が高まる

この3点に注意して施術を受けてください。よろしくお願い致します。



■ポイント■

- ・両手でふくらはぎ、太ももを挟んで固定する
- ・ふくらはぎ～太もも（内、外）まで筋肉を捉えてほぐす

■軽減法■

- ・脚を低く上げる
- ・膝を曲げて施術する→②

▶効果説明トーク

不調改善

ふくらはぎは第2の心臓です。ふくらはぎをほぐすことで筋肉のポンプ作用を促し、血液やリンパの流れが良くなり、老廃物が流れ、脚のむくみや、足先の冷え解消に効果があります。むくみや冷えは老廃物の蓄積が原因です。

ボディメイク・美容

ふくらはぎをほぐすことで筋肉のポンプ作用を促し、血液やリンパの流れが良くなり、老廃物が流れ、脚のむくみが取れ、ふくらはぎが細く引き締まります。

｜ No.2 ｜ 膝曲げ胸引き寄せ臀部ストレッチ（3方向）



■ポイント■

- ・ 基準（膝が胸のラインまで届く）
- ・ 反対側の腿が浮かないように足で抑える
- ・ 自分の体重をのせて押す
- ・ 曲げている膝を支えて安定させる

■軽減法■

- ・ 鼠経部がつまって痛い方は、外に押す→③のみ

▶効果説明トーク

不調改善

股関節の柔軟性を高めることで、腰痛予防改善の効果があります。

ボディメイク・美容

脚の付け根の筋肉を収縮させ刺激することで鼠経リンパ節を活性化することができます。脚のむくみが取れ細くなります。

｜ No.3 ｜ 膝外曲げ臀部（大臀筋）ストレッチ



■ポイント■

- ・ 基準（腰ラインで脛が平行）
- ・ 足を腰骨横につき、腰を固定する
- ・ 膝を手前に引っ張る
- ・ 膝を引いて、お客様の反応を聞いてから押す

■軽減法■

- ・ 膝に痛みがある方は、膝に捻りを加えず、膝を内側に押す

▶効果説明トーク

不調改善

お尻が硬いと骨盤を引っ張るため、歪みの原因になります。歪みが腰の痛みを引き起こします。またお尻の筋肉は自転車サドルのスプリングのように衝撃吸収の役割があるため、お尻が硬いと衝撃が腰や膝にきてしまい、痛みを引き起こします。

ボディメイク・美容

お尻が硬いと骨盤を引っ張るため、歪みの原因になります。特にお尻が硬いと骨盤が後傾になり、お尻が垂れたり、お腹がぽっこり出てきます。

｜ No.4 ｜ 膝曲げ中臀筋ストレッチ



■ポイント■

- ・お尻が浮かないよう、骨盤を押して固定する
- ・自分の腿前を相手の膝裏に当てこむ

■軽減法■

- ・鼠蹊部に痛みやつまりがある場合、膝を足側に引いて、斜め下の角度で押す→②

▶効果説明トーク

不調改善

中臀筋は骨盤を左右から支えている筋肉なので、疲労がたまり硬くなる方が多いです。お尻の横が硬くなると股関節の動きが悪くなり、股関節や腰の痛みにもつながります。

ボディメイク・美容

お尻の横が硬くなると股関節の動きが悪くなり、腿の横張りが出たり、お尻の形が悪くなります。



■ポイント■

- ・膝裏に親指をかけて下に押さずに横に引張る
- ・肩が痛くならないよう優しく押す（肩の前側の骨を押さない）
- ・腰を押しても良い→②
- ・腰がズレてしまう方は、腰を真ん中に戻す

■軽減法■

- ・肩に痛みがある方は肩を強く押しすぎない
- ・腰が浮かない方は、自分の腿外側で相手の骨盤を支える（or腰を手で押す→②）
- ・股関節が詰まって痛い方は、斜め下に押す

▶効果説明トーク

不調改善

腰回り、胸やお尻の外側も伸びます。腰回り（外内腹斜筋）が硬くなることで骨盤が歪み、腰や膝の痛みにつながります。捻ることで背骨（胸椎）の動きも改善し、腰の負担が軽減します。

ボディメイク・美容

腰回り（外内腹斜筋）を緩めることで、ウエストを細くする効果もあります。

！ No.6 ！ 膝回し（股関節ほぐし）



■ポイント■

- ・膝で円を描くように回す
- ・内外側両方回す
- ・股関節内転、外転角度が大きくなるように回す

■軽減法■

- ・鼠径部につまりがある場合は、外に大きく回す

▶効果説明トーク

不調改善

股関節の可動域が広がることで、骨盤の歪み矯正につながります。股関節の動き改善が膝や腰の負担軽減にもつながります。

ボディメイク・美容

鼠径部のリンパのつまりを流すことができます。鼠径リンパ節は下半身の老廃物が集まる大切な場所です。冷えやむくみの解消、下半身太り、セルライト予防にも効果的です。

｜ No.7 ｜ 膝伸ばしで足首背屈・底屈



■ポイント■

- ・お客様の脚の下に自分の腿を入れて角度をつける
- ・背屈①：つま先がまっすぐ向くように背屈させる
- ・底屈②：肘で脚を挟んで固定する

■軽減法■

- ・ハムストリングスが硬い方は、脚の角度を低くする

▶効果説明トーク

不調改善

ふくらはぎは第二の心臓です。筋肉のポンプ作用によって脚の血液を心臓にもどす大事な役割があります。しかし、ふくらはぎを普段使わないため、血液が滞り、冷えやむくみにつながります。また、足首が硬い（足首の関節可動域が狭くなる）ことで歩くたびに体のどこかに負担がかかります。特に膝や腰負担がかかり痛みにつながることも多いです。

ボディメイク・美容

ふくらはぎをほぐすことで筋肉のポンプ作用を促し、血液やリンパの流れが良くなり、老廃物が流れ、脚のむくみが取れ、ふくらはぎが細く引き締まります。

｜ No.8 ｜ 足指ほぐし



｜ No.9 ｜ 足指屈曲ストレッチ



■ポイント■

- ・①指先に圧をかけながら回す、指先に圧をかけながら引っ張る
- ・②③親指側と小指側に分けてストレッチする

■軽減法■

- ・外反母趾の方は特に痛みが出やすいので力加減に注意する

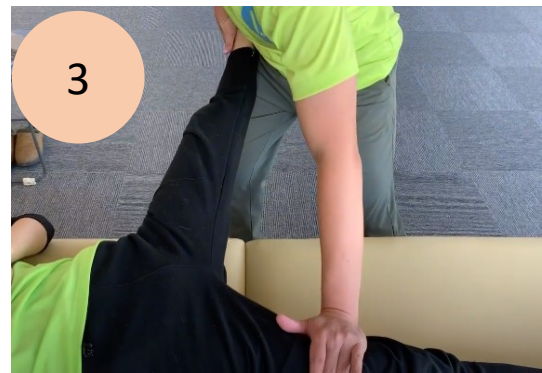
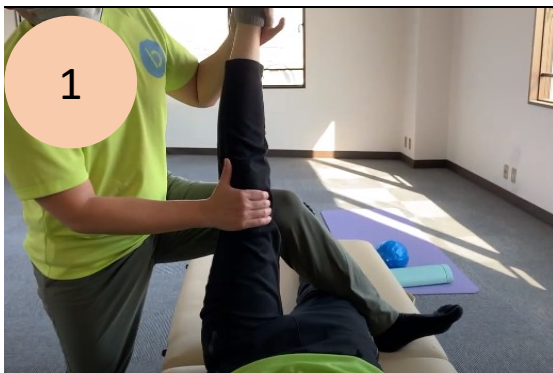
▶効果説明トーク

不調改善

足指は体を支える土台です。歩いたり、走ったりする際、体に負担なく体を動かすためには、足指の力が重要です。しかし、足指を普段使っていない方が多いです。足指を使えていないと、体のバランスが悪くなるので、骨盤や背骨が歪み、腰、肩、首の痛みや凝りにつながります。また足指の血行不良により、足先の冷えにもつながります。扁平足や外反母趾になりやすいなどいろいろな問題が生じてきます。

ボディメイク・美容

足指は体を支え、良い姿勢をつくる土台です。姿勢が良くなるとスタイルも良くなります。



■ポイント■

- ・足首直角で膝伸ばす
- ・反対側の脚が浮かないように腿をしっかり押さえて固定する
- ・まっすぐ（腿裏真真ん中）、内旋（腿裏外側）、外旋（腿裏内側）が伸びる

■軽減法■

- ・ふくはぎが硬い方は、足首背屈しない

▶効果説明トーク

不調改善

- ①腿裏を伸ばしていきます。腿裏が硬いと骨盤を後傾させて、腰が丸くなり腰痛になります。
- ②腿裏外側を伸ばしていきます。普段、外体重の方は痛いかもしれません。外側が硬いと膝の外側を痛めやすいです。

ボディメイク・美容

- ①腿裏は普段使わないため、血液やリンパの流れが悪くなり、脚が太くなります。腿裏を引き延ばすことで、代謝が上がり脚が細くなり、セルライトの予防にも効果があります。
- ③腿の内側を伸ばしていきます。内腿を伸ばすことで鼠経リンパ節を刺激し、冷えやむくみ、下半身太りの解消につながります。

｜ No.11 ｜ 膝曲げ内転筋群ストレッチ



■ポイント■

- ・膝を直角に曲げる
- ・骨盤が浮かないように腰骨前面をしっかり押さえて固定する
- ・内腿を直接手の平でほぐしてもOK

■軽減法■

- ・可動域が狭い方は、腰骨は押さえず内転筋群をほぐす

▶効果説明トーク

不調改善

普段あまり使わない内腿の筋肉をほぐすことで、股関節の可動域が広がり、膝痛や腰痛の改善に効果があります。

ボディメイク・美容

鼠径部のリンパの流れが良くなり、脚のむくみがスッキリします。

｜ No.12 ｜ 大腿四頭筋圧迫ほぐし



■ポイント■

- ・①真ん中（大腿直筋、中間広筋）と②外側（外側広筋）もほぐす
- ・真ん中は筋繊維方向（縦）に揃えてほぐす
- ・自分の膝でお客様の脚を外から固定する

■軽減法■

- ・痛みが強い方は、力加減に注意する

▶効果説明トーク

不調改善

腿前の筋肉が硬くなると、骨盤を前に引っ張り前体重になります。前体重になると膝痛になったり、反り腰からの腰痛にもつながります。

ボディメイク・美容

腿前の筋肉が硬くなると、骨盤を前に引っ張り前体重になります。前体重はいつもつま先立ちで生活している状態なので、腿前やふくらはぎが太くなります。



■ポイント■

- ・膝の上の筋肉を触り、大腿直筋か外側広筋を探しその間を横と縦向きにほぐす
- ・膝の上から手の平分上までをほぐす

■軽減法■

- ・痛みが強い方は強さを加減する

▶効果説明トーク

不調改善

筋肉と筋肉が癒着するため、筋間をほぐすことで癒着をとることができます。筋肉が癒着することで、日々の動作で偏った筋肉が使われて凝り固まってしまいます。大腿直筋と外側広筋は直接膝関節の動きに影響するため膝痛の原因につながります。

ボディメイク・美容

筋肉が癒着することで、日々の動作で偏った筋肉が使われて凝り固まってしまいます。大腿直筋と外側広筋の癒着は脚が太くなることにつながります。

｜ No.14 ｜ 腸腰筋ストレッチ



■ポイント■

- ・ 降ろす脚の股関節が伸展できるようにベッドの端にずれる
- ・ 曲げた膝をお客様に抱えていただく
- ・ 立ち位置は①②どちらでも可

■軽減法■

なし

▶効果説明トーク

不調改善

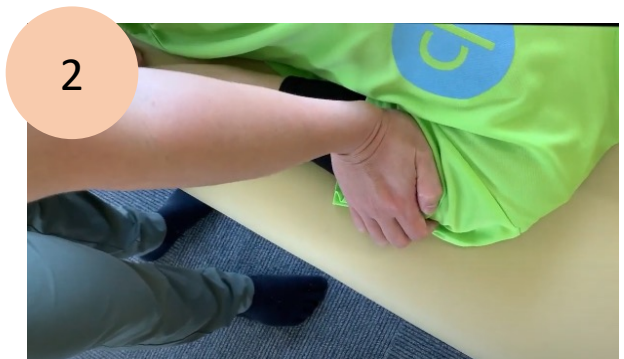
脚の付け根が固まると骨盤を前傾方向に引っ張り、反り腰の原因になります。反り腰は腰痛、膝痛につながります。

ボディメイク・美容

脚の付け根が固まると骨盤を前傾方向に引っ張り、反り腰の原因になります。反り腰は、ぽっこりお腹、垂れ尻につながります。

｜ No.15 ｜ 二の腕リンパ流し

｜ No.16 ｜ 上腕二頭筋ほぐし



■ポイント■

- ・①上腕三頭筋中心に腋窩リンパ節に向かって流す
- ・②横に揺るようにほぐす

■軽減法■

なし

▶効果説明トーク

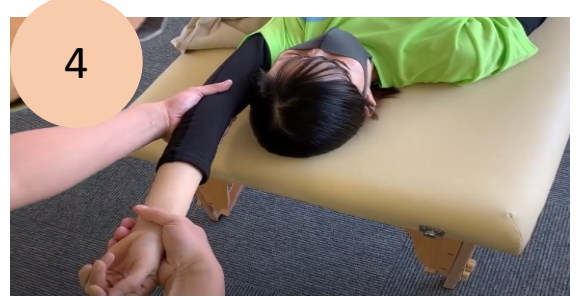
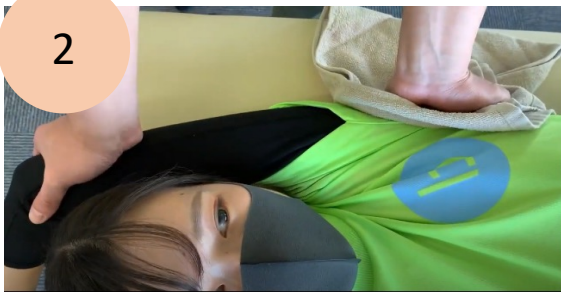
不調改善

パソコンや家事育児などで肘を曲げた状態が長い時間続くことが多いです。肘が曲がる動作で力こぶ（上腕二頭筋）は固まります。力こぶ（上腕二頭筋）が固まると肩こりにつながります。

ボディメイク・美容

①腋窩リンパ節にリンパを流しこむことで二の腕が細くなります。

｜ No.17 ｜ 片手バンザイ広背筋ストレッチ



■ポイント■

- ・基準：肘が伸びた状態で腕がベッドにつく
- ・肘を伸ばすように抑えながら、引っ張る
- ・ストレッチかけながら肩甲骨～脇下真ん中までをほぐすように手のひらで押していく
- ・ほぐす&押すの組み合わせは自由

■軽減法■

- ・③肩に痛みの無い位置に腕を固定する
- ・④腕を痛くない位置で引っ張る

▶効果説明トーク

不調改善

脇外（広背筋）を緩めることによって巻き肩が改善し、肩が楽に上がるようになり、肩こりや40肩50肩予防改善に効果があります。

ボディメイク・美容

腋窩リンパ節を刺激します。リンパが詰まっていると、少し痛みを感じるかもしれませんが。二の腕のたるみ解消、腕、肩こり解消に効果があります。

｜ No.18 ｜ 大胸筋圧迫



■ポイント■

- ・前腕の小指側の肘に近い部分で脇の前面を圧迫する
- ・肩の骨は押さない
- ・しっかり体重をかけて圧迫する
- ・圧迫してからローリングしても良い

■軽減法■

- ・痛みが強い方は、圧迫の強さを加減する

▶効果説明トーク

不調改善

胸筋を緩めることで胸が広がり、猫背が解消します。猫背が解消することで肩の可動域が広がります。

ボディメイク・美容

胸筋を緩めることで胸が広がり、猫背が解消します。猫背が解消することで胸の位置が引き上がりバストアップ効果や、二の腕の筋肉が締めやすくなるため、腕が細くなります。
また猫背は顔のたるみにもつながります。



■ポイント■

- ・両手の指でローリングするように両サイドから首をほぐす
- ・後頭骨下部を中指、薬指でツボ押ししながら軽く引く

■軽減法■

- ・ツボ押しのみにして牽引しない

▶効果説明トーク

不調改善

現代は前かがみの姿勢が続くことで、約5キロある頭が前に出るため、それを支える首の筋肉が緊張します。首のこりをほぐすことで、首肩こりや、頭痛改善にもつながります。

ボディメイク・美容

首の筋肉をほぐし、リンパの流れを良くしていきます。美肌、顔のむくみ解消による小顔、シワの軽減に効果があります。

№.20 | 筋膜リリース：大腿筋膜張筋 上部

№.21 | 筋膜リリース：大腿筋膜張筋～腸脛靭帯 中部・下部（大転子）



■ポイント■

- ・NO.20：腰骨の下を肘の近くでほぐす（圧迫やローリング）
 - ・NO.21：腿の外ラインを前腕の小指側でほぐす（圧迫やローリング）
- ハリがある部位を重点的にほぐす

■軽減法■

- ・力加減を調整するか、手の平でほぐす

▶効果説明トーク

不調改善

大腿筋膜張筋から腸脛靭帯は膝の外側をこえた位置に付着しているため、この部位が緊張すると膝の曲げ伸ばしの摩擦により炎症が起きて、膝の外側に痛みが出ます。（ランナー膝、腸脛靭帯炎）

ボディメイク・美容

腸脛靭帯は、腿の前の筋肉（外側広筋）と癒着しやすいので、緊張が連鎖して腿の前が太くなることにつながってしまいます。

№.22 | 筋膜リリース：大腿筋膜張筋（腸脛靭帯）と外側ハムストリングスの筋間



■ポイント■

- ・膝近くの大腿筋膜張筋を上下から掴むように探し、その間を横と縦向きにほぐす
- ・膝の上から手の平分上までをほぐす

■軽減法■

- ・痛みが強い方は、圧迫の強さを加減する

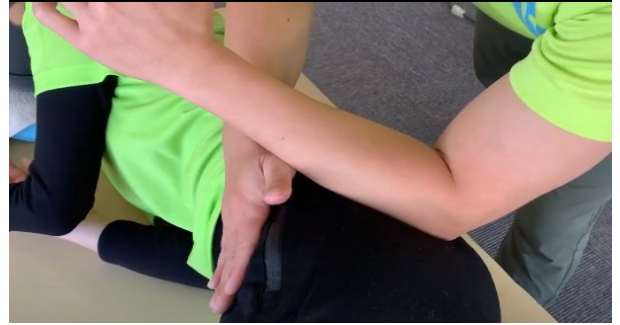
▶効果説明トーク

不調改善

・デスクワークなど膝が曲がった姿勢が長時間続くと腿裏（ハムストリングス）が硬まります。外側のハムストリングスと腸脛靭帯が癒着し、緊張が連鎖すると膝の痛みにもつながります。

ボディメイク・美容

・外側のハムストリングスと腸脛靭帯が硬くなり、膝の動きが悪くなると、日常の動きが膝をかばう動きになるため、過度に使いすぎる筋肉が出てきてしまい脚が太くなる、O脚などの脚の骨格の歪みにつながります。



■ポイント■

- ・腸骨の上面と大転子の位置を目印にして、扇のイメージをしたら、真横の筋肉を捉える
- ・圧迫とローリングをしながらほぐす

■軽減法■

- ・痛みが強い方は、圧迫の強さを加減する

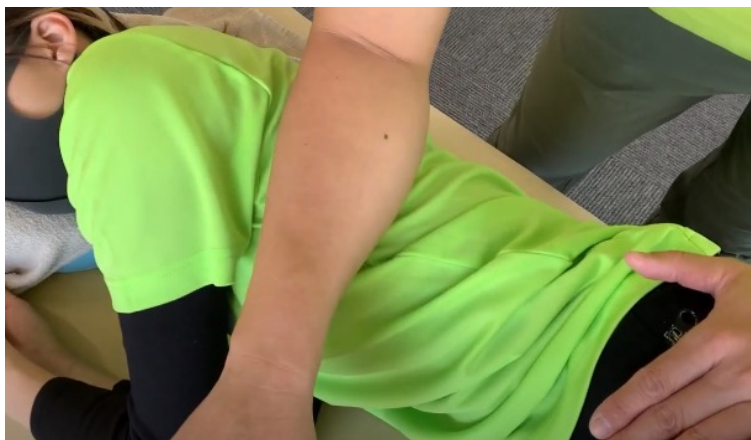
▶効果説明トーク

不調改善

・中臀筋は骨盤をサイドから支えている筋肉なので、とても疲労しやすいです。この筋肉をほぐすことで腰痛緩和や股関節の動きが良くなります。

ボディメイク・美容

・中臀筋をほぐすことで骨盤の歪みが改善します。骨盤が正しい位置にくることで姿勢が良くなり、普段の生活でお腹の筋肉やお尻の筋肉が使えるようになり、ぽっこりお腹改善やヒップアップに効果的です。



■ポイント■

- ・ 30秒ほぐす（圧迫か筋肉をばらすようにほぐす）

■軽減法■

- ・ 痛みが強い方は、圧迫の強さを加減する

▶効果説明トーク

不調改善

・ 前鋸筋は肋骨を動かし呼吸を補助するため、前鋸筋が緊張すると呼吸が浅くなります。呼吸が浅いと肩を動かし呼吸することにつながり、首・肩こりにつながります。

ボディメイク・美容

・ 呼吸が浅くなると酸素が多く取り込めず、脂肪燃焼効率が悪くなります。

｜ No.25 ｜ 僧帽筋下部リリース（肩甲骨内転&下制）



■ポイント■

- ・自身の膝と腿の外側でお客様の背中を支える
- ・お客様の力もかりながら肩甲骨を動かす（自力で動くことで肩甲骨の内転と下制する筋肉を目覚めさせることができる）

■軽減法■

- ・肩や首に痛みがある場合は、可動域を狭くする

▶効果説明トーク

不調改善

・胸の筋肉を伸ばし、機能しなくなった肩甲骨を寄せる筋肉に刺激を入れます。猫背改善に効果的です。猫背は首こり肩こりの原因になります。

ボディメイク・美容

・猫背を改善することでバストアップの効果があります。また、猫背が改善できると呼吸も入りやすくなり、酸素を取り込みやすくなるため、脂肪燃焼効率がアップします。



■ポイント■

- ・肩甲骨の上部の骨（肩甲棘）の延長線に腕の骨がくるポジションに腕を上げる
- ・30秒軸圧をかける

■軽減法■

- ・肩の痛みが強い場合は実施しない

▶効果説明トーク

不調改善

肩関節がはまり込み、肩の動きが良くなります。肩の痛みは関節から上腕骨が前方にずれて起こることが多いため、肩関節がはまり込み、動きがスムーズになることで痛みが改善します。

№.27 | 筋膜リリース：大腿筋膜張筋（腸脛靭帯）と外側広筋の筋間



■ポイント■

- ・膝の上の腸脛靭帯を触り、外側広筋を探しその間を横と縦向きにほぐす
- ・膝の上から手の平分上までをほぐす

■軽減法■

- ・痛みが強い方は強さを加減する

▶効果説明トーク

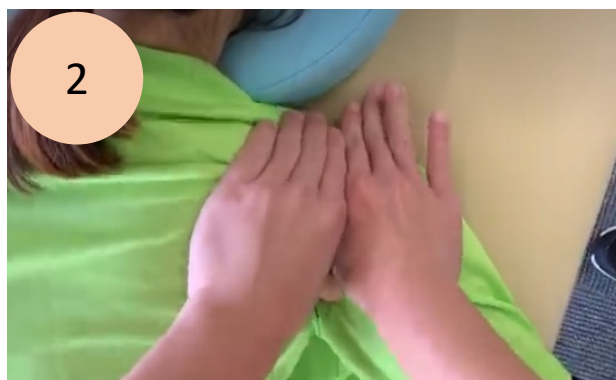
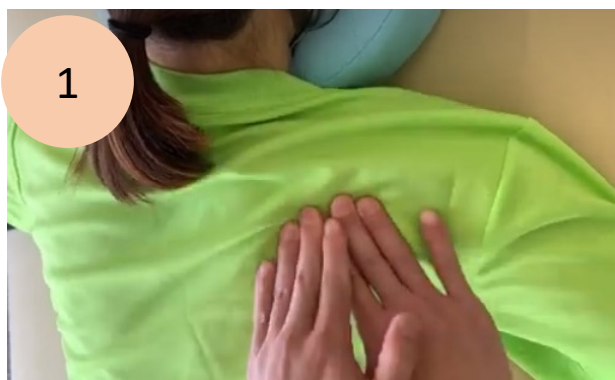
不調改善

筋肉と筋肉が癒着するため、筋間をほぐすことで癒着をとることができます。筋肉が癒着することで、日々の動作で偏った筋肉が使われて凝り固まってしまいます。腸脛靭帯と外側広筋は直接膝関節の動きに影響するため膝痛の原因につながります。

ボディメイク・美容

筋肉が癒着することで、日々の動作で偏った筋肉が使われて凝り固まってしまいます。腸脛靭帯と外側広筋の癒着は脚が太くことにつながります。

｜ No.28 ｜ 筋膜リリース：棘下筋、腋裏ほぐし



■ポイント■

- ・①肩甲棘を探し、その下側をほぐす
- ―②背面の脇の付け根をほぐす

■軽減法■

・痛みが強い方が強さを加減する

▶効果説明トーク

不調改善 ・ ①②肩のインナーマッスルと肩の関節近くの筋肉をほぐすことで肩関節の動きがスムーズになり、肩の痛みや肩こり改善に効果的です。

ボディメイク・美容 ・ ①②巻き肩が改善し、バストの位置が上がります。

｜ No.29 ｜ 僧帽筋上部ほぐし ※時間調整



■ポイント■

- ・首の付け根から肩の骨手前まで数箇所ほぐす

■軽減法■

・痛みが強い方が強さを加減する

▶効果説明トーク

不調改善 ・ 肩こりでかたまっていた筋肉を直接ほぐします。

ボディメイク・美容 ・ 肩首周りの緊張が取れて首が長くなり、スタイルがよくなります。

№.30 | 背面ほぐし (肩甲骨、脊柱起立筋、腰方形筋)



■ポイント■

- ・手の平の付け根で垂直方向にほぐす
- ・肩甲骨外面をほぐしても良い
- ・腰はサイドから親指でほぐす（腸骨から手のひら1枚分）
- ・上から下に向かってほぐす

■軽減法■

- ・痛みが強い方が強さを加減する

▶効果説明トーク

不調改善

姿勢を支える背面の筋肉をほぐしていきます。デスクワークなどで猫背が続くと背面に負担がかかります。背面の上部は伸びてかたまり、背面の下部（腰）は短縮してかたまっていることが多いです。背面をほぐすことで猫背や反り腰が改善でき、首、肩こりや腰痛の改善が期待できます。

ボディメイク・美容

背骨の綺麗なS字カーブを作ることがスタイルを良くするために必要です。背面をほぐすことで余分な緊張がとれ、背骨のナチュラルS字カーブが作りやすくなります。

｜ No.31 ｜ 臀部ほぐし（肘ローリング）



■ポイント■

- ・前腕でローリングしながらほぐす
- ・硬い部位は肘でつきさすように押してほぐす
- ・立ち位置の反対側を押しても良い

■軽減法■

- ・痛みが強い方が強さを加減する

▶効果説明トーク

不調改善

臀筋をほぐします。腰のクッション代わりになる筋肉なので、ほぐすことで腰痛の改善に効果があります。

ボディメイク・美容

かたまった筋肉をほぐすことで筋肉が動かしやすくなったり、使うときに意識しやすくなります。お尻の筋肉が使いやすくなったり、意識しやすくなることでヒップアップ効果も見込めます。

｜ No.32 ｜ 膝曲げ大腿四頭筋ストレッチ



■ポイント■

- ・足首がポイントになるように押す

■軽減法■

- ・膝に痛みがある方は実施しない

▶効果説明トーク

不調改善

腿の前の筋肉は膝の関節をまたいでついているため、硬くなることで膝との摩擦が起き、炎症が起き痛みが出てしまいます。

ボディメイク・美容

腿の緊張をとることで。前張りを改善できます。

№.33 | 膝浮かせて大腿直筋 & 腸腰筋ストレッチ



■ポイント■

腰が浮かないよう前腕でお尻の下をおさえる (仙骨のラインでも良い)

■軽減法■

- ・痛みが強い方が強さを加減する

▶効果説明トーク

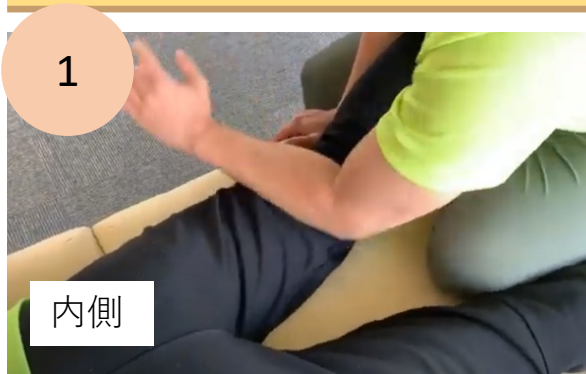
不調改善

足首と腿前を伸ばしていきます。足首の可動域を大きくすることで、膝の負担が減ります。また、腿前が硬いと腰が反るため、腰痛になります。

ボディメイク・美容

腿前を伸ばしていきます。硬い筋肉はゴツゴツした形になるため、腿の筋肉を柔らかくすることで、女性らしいきれいな脚になります。股関節の可動域が広がることで、普段からお尻の筋肉を使えるようになり、ヒップアップにもつながります。

№.34 | ハムストリングスローリング ほぐし、圧迫



■ポイント■

- ・①②前腕でローリングしてほぐす
- ・③圧迫&圧迫しながら左右に揺する

■軽減法■

- ・痛みが強い方が強さを加減する

▶効果説明トーク

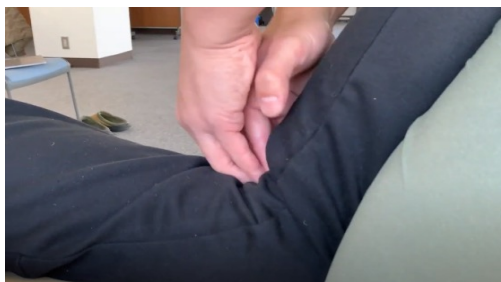
不調改善

腿裏は普段使わない筋肉なので筋肉に刺激を入れて活性化させる必要があります。腿裏が不活性だと骨盤や股関節の動きが悪くなるため、股関節や膝や腰の痛みの原因になります。

ボディメイク・美容

腿裏はセルライトがしやすいため、筋肉をほぐして血流を良くすることで脂肪が除去でき、セルライトの予防改善できます。

｜ No.35 ｜ 筋膜リリース：膝窩筋



■ポイント■

- ・膝を90度に屈曲にする
- ・膝裏の内側下をほぐす

■軽減法■ ・痛みが強い方が強さを加減する

▶効果説明トーク

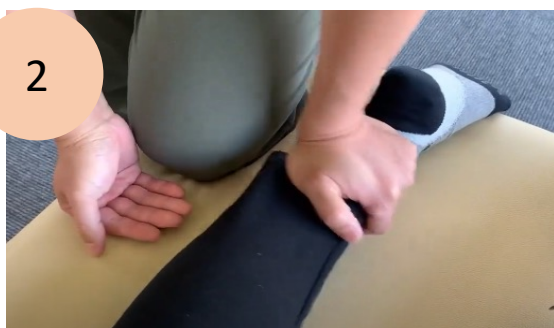
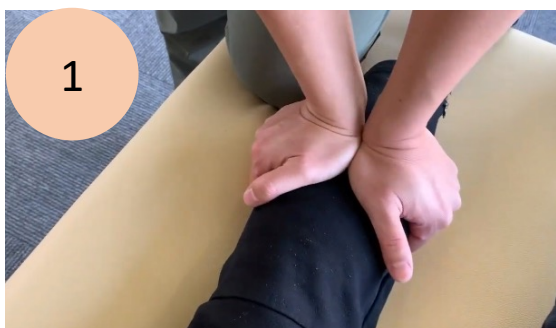
不調改善

膝周りの血流が良くなり、膝の動きが良くなり痛み予防改善に効果的です。

ボディメイク・美容

ふくらはぎの筋肉も同時にほぐれるので、むくみ解消し、ふくらはぎが細くなります。

｜ No.36 ｜ ふくらはぎ圧迫



■ポイント■

- ・①ふくらはぎの内側と外側を圧迫&左右に揺する
- ・②踵に近い箇所は真ん中を圧迫する

■軽減法■ ・痛みが強い方が強さを加減する

▶効果説明トーク

不調改善

ふくらはぎは第2の心臓です。筋肉のポンプ作用を促し、老廃物が流れ、脚のむくみや、足先の冷え解消に効果があります。むくみや冷えは老廃物の蓄積が原因です。

ボディメイク・美容

ふくらはぎのむくみが解消し、ふくらはぎや足首が細くなります。

｜ No.37 ｜ 肘曲げ肩ストレッチ



■ポイント■

- ・横、斜め後ろ、後ろ方向にストレッチする
- ・下の手で肩甲骨の上方回旋の動きをサポートする

■軽減法■ ・痛みがある方は実施しない

▶効果説明トーク

不調改善

肩を上げるのを妨げる筋肉をほぐします。肩の可動域が広がり、肩こりや首こりが楽になります。また肩が柔らかくなることで腰も楽になります。

ボディメイク・美容

広背筋がほぐれると巻き肩が改善するのでバストアップします。

｜ No.38 ｜ 肩甲骨ほぐし ※時間調整



■ポイント■

- ・手の平でさする

▶効果説明トーク

不調改善

猫背姿勢が続くと肩甲骨を寄せる筋肉が伸びてかたまってしまいます。ここをほぐすことで肩甲骨を寄せやすくなり、姿勢が改善します。

ボディメイク・美容

肩甲骨周辺の筋肉がほぐれることで、胸が張りやすくお腹に力が入りやすくなるのでウエストが細くなります。

｜ No.39 ｜ 大胸筋ストレッチ (両手頭のうしろ、斜め下)

1



大胸筋下部

2



大胸筋上部

■ポイント■

- ・ ①膝をお客様の背中（肩甲骨の間）にあてる（タオルを挟んでも良い）
- ・ ①②顎を上げて、胸をはってもらう
- ・ ②硬い方は肘の上を持つ
- ・ 痛気持ち良い位置で止めて、深呼吸数回
- ・ ②目標は手の甲がつく

■軽減法■

- ・ ①両手が組めない方は実施しない
- ・ ②無理して手の甲をつけない

▶効果説明トーク

不調改善

胸の筋肉の緩めることで、猫背が改善し、肩こり、首こりが改善します。

ボディメイク・美容

猫背が改善することで深い呼吸ができるようになり酸素が多く取り込むことができ脂肪燃焼しやすい体になります。

胸の筋肉が緩まることで鎖骨周辺のリンパの流れが良くなり、顔のむくみが取れて、小顔効果も期待できます。

！ No.40 ！ 胸椎回旋ストレッチ(両手頭のうしろ)



■ポイント■

- ・ 目標：45度回旋
- ・ 肩や腰に痛みを感じないか聞きながら行う
- ・ 骨盤が後傾しない
- ・ 膝裏がベッドに当たるように深く腰掛ける
- ・ 痛気持ち良い位置で止めて、深呼吸数回

■軽減法■

- ・ 肩や腰に痛みがある方は実施しない

▶効果説明トーク

不調改善

胸椎の可動域が広がることで様々な動作が動きやすくなり、特に腰への負担が減ります。

ボディメイク・美容

胸椎はスタイルを良くするための要とっていいほど大切な部位です。胸椎の可動域が広がることで基本姿勢がとりやすくなり、トレーニングのフォームが良くなり、効果が高まります。

｜ No.41 ｜ 両手バンザイ牽引



■ポイント■

- ・膝をお客様の背中（肩甲骨の間）にあてる（タオルを挟んでも良い）
- ・顎を上げて、胸をはってもらう
- ・痛気持ち良い位置で止めて、深呼吸数回

■軽減法■ ・肩や腰に痛みがある方は実施しない

▶効果説明トーク

不調改善

胸椎の反る動きをよくします。胸椎が上手く反れるようになると肩も上げやすくなり、肩や腰の負担が減ります。

ボディメイク・美容

胸椎が上手く反れるようになると美姿勢になりバストアップします。

｜ No.42 ｜ 僧帽筋上部を前腕で押す



■ポイント■

- ・前腕部で圧迫&ローリングする
- ・逆手で肩を固定する

■軽減法■ ・痛みがある方は圧迫強度を調整する

▶効果説明トーク

不調改善

肩コリの筋肉を直接ほぐしてコリを緩和します。