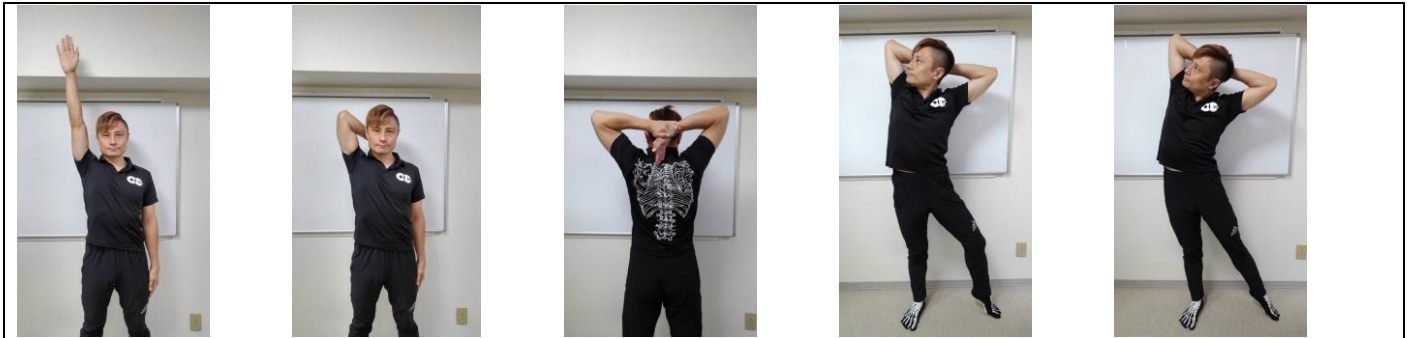


椎前筋



目的：椎前筋の緊張を改善する

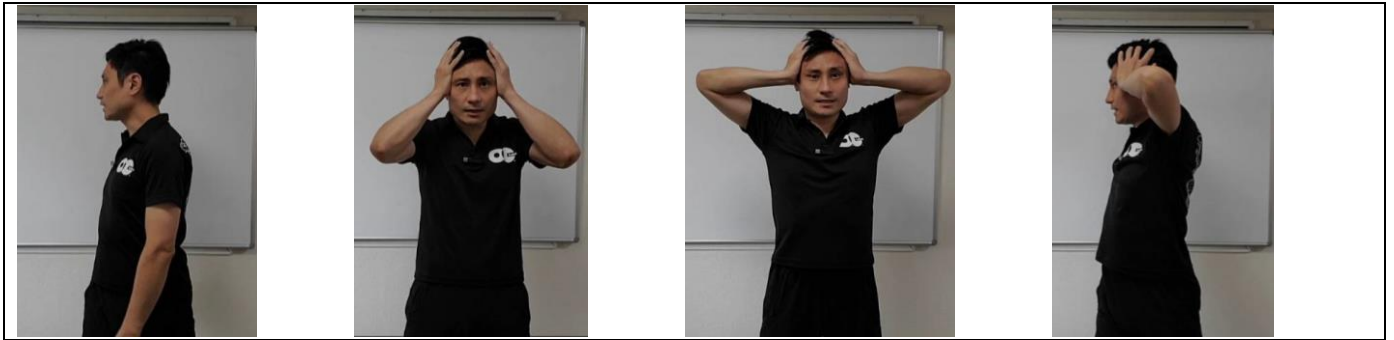
注意点：肩は屈曲

背中を丸めない

肘を頭の方に引かない

1. 片手を正面から挙げる
→肘を伸展しながら肩を屈曲することで肩の外旋がキープでき、肩甲骨の上方回旋で上部胸郭が開きやすくなる
2. 手の平を後ろに向ける
→肘の回外で DBAL を繋げて 3 が繋がりやすくなる
3. 肘を曲げ背中に小指を付ける
→三頭筋を伸展して DBAL を繋げる
4. 反対の手で手首を握り、肘を開いて胸を張る
→DBAL で肩甲骨を上方回旋させて上部胸郭を開くことで 8 が入りやすくなる
5. 挙げた手と反対側の膝を曲げカカトをあげる
→踵を挙げた側に骨盤を回旋させ脊椎を伸展させる
6. 顔を 1 の側に向ける
→椎前筋を OFF にする
7. 顔を向けた側の肘を天井に向ける
→体幹を側屈して横隔膜を OFF にすることで前縦靭帯を OFF にする
8. 息を大きく吸う
→下部胸郭が開き、椎前筋が ON になる
9. 反対も同様に、左右交互に 2 ～ 3 セット

頭の緊張



目的：脳の緊張を改善する

注意点：圧迫や上にずらす時は優しく
背中を丸めない

1. 身体を左右に捻る
→ 4の時に改善していなければ刺激が強過ぎることが確認できる
2. コメカミを優しく押さえて少し上にずらす
→ 側頭筋の OFF を作り、側頭骨の圧により頭蓋骨が屈曲する
3. 肘を開いて胸を張る
→ 胸郭を開くことで LL と DFL が OFF になり、頭蓋骨の屈曲に ON を作る
4. 身体を捻って息を大きく吸う
→ 側頭骨の回旋で頭蓋骨に動きを作り、頭蓋骨の側屈回旋に ON を作る
5. 左右交互に 3 セット行う

頭

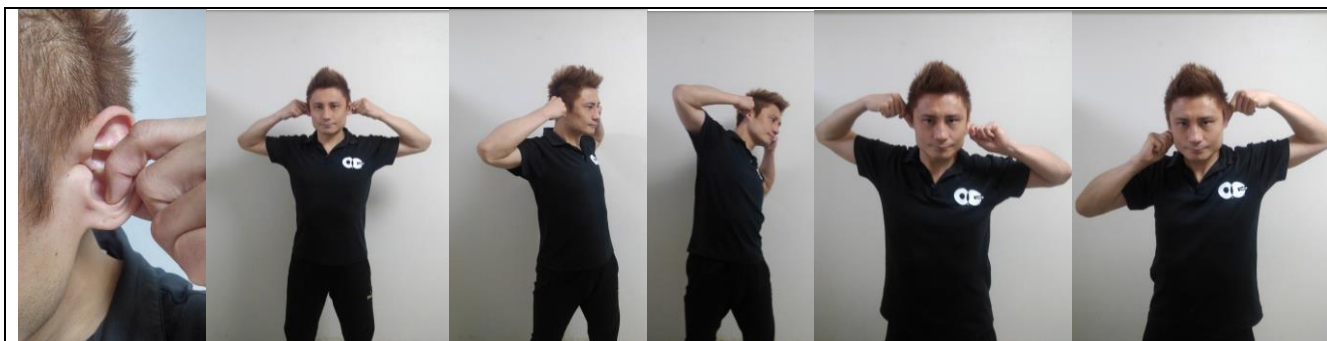


目的：頭部の筋の緊張を改善する

注意点：首に緊張が出ないように対角線上を押さえる
指先でひっかくのではなく頭皮を動かすように

1. コメカミを押さえて反対側のコメカミの皮膚を動かす
→固定で側頭筋と耳介筋の OFF を作り、動かすことで ON にする
2. おでこを押さえて反対側の後頭部の皮膚を動かす
→後頭筋の OFF を作り、動かすことで ON にする
3. 後頭部を押さえて、反対側のオデコからの皮膚を動かす
→前頭筋と帽状腱膜の OFF を作り、動かすことで ON にする

耳



目的：頭蓋骨の緊張を改善する

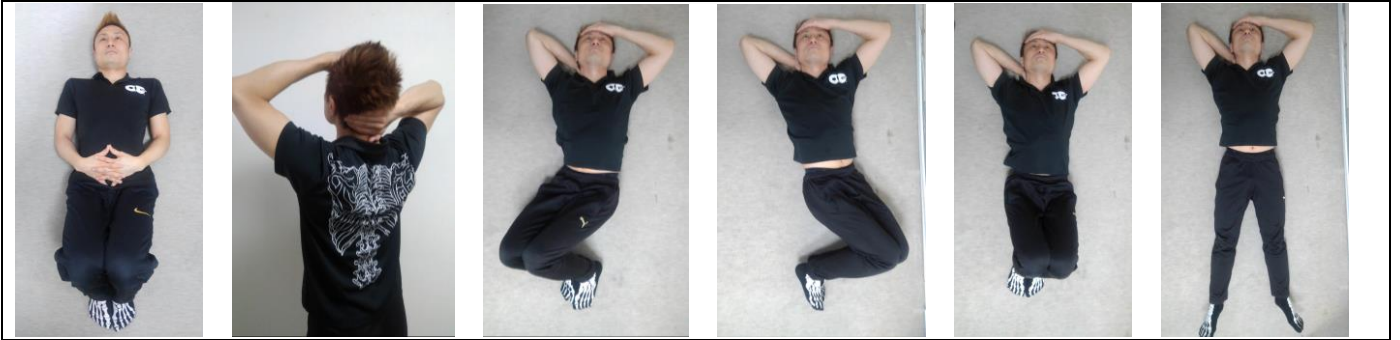
注意点：耳の具の部分をつまむ

背中を丸めない

上半身の形を崩さない

1. 左右の耳をつまむ
→耳を引いて側頭筋の OFF を作る
2. 胸を張って肘を開く
→胸郭を開いて DFL を繋げ、LL を繋げやすくする
3. 体を捻る
→LL を繋げ、頭蓋骨に側屈回旋の動きを作る
4. 捻った側に倒す
→LL を繋げ、更に頭蓋骨に動きを作る
5. 息を大きく吸う
→胸郭を開き DFL と LL を ON にする
6. 左右交互に 2～3 セット
7. 耳の上と耳たぶをつまんで同じように行う
→色々な角度で側頭筋の OFF を作り頭蓋骨に立体的な動きを作る

頭蓋骨



目的：蝶形後頭底結合の動きを作る

1. あおむけで両膝を立てる
→脊椎を屈曲して、DFLのOFFを作る
2. 首と頭の付け根と、おでこに手の平を当て顎を挙げる
→顎を前に出すように伸展することでDFLを繋げ、頭蓋骨の屈曲を作る
3. 両膝を付けたまま倒して息を大きく吸う
→左右に倒すことでDFLに張力が働き頭蓋骨の側屈回旋を作る
4. 左右交互に2～3セット
5. 一度両膝を立てから、膝を伸ばして息を大きく吸う
→DFLのONを作り、蝶形後頭底結合にONを作る

顎



目的：顎関節の関節包の動きを改善する

注意点：親指は添えるだけ

1. 親指を顎関節の後ろに当て、手の平を頬からコメカミまで包むように充てる
→顎関節の関節包と咬筋や側頭筋の OFF を作る
2. 口を大きく開いて息を大きく吸う
→咬筋と側頭筋を伸展して ON を作る
3. 口を閉じて息を大きく吸う
→咬筋と側頭筋を収縮して ON を作る
4. 2～3セット

OCLストレッチとは

無理に筋肉を引き伸ばして『弛緩』させることで『可動域は上がるけれど運動時のパフォーマンス低下や怪我の原因になる』とされている従来のストレッチの考え方とは違い、関節を歪ませている筋肉、腱、靭帯、筋膜などを『活性化』させることで関節を正しい位置に整えて『脱力による柔軟性の向上』を目的とした整体効果のあるストレッチです。

自分自身を整体治療できる『セルフ整体』として、痛みやコリの改善だけでなく、スポーツパフォーマンスアップやスタイルアップまで組み合わせによって様々な応用ができます。

■特徴■

- ・ 関節を整える『**整体効果**』があります
- ・ 深層筋（インナーマッスル）など狙った**筋肉だけにアプローチ**できます
- ・ 腱や靭帯など**怪我や歪みの原因**になりやすい組織もアプローチできます
- ・ パフォーマンス低下や筋損傷の心配がなく**安全で即効性**があります
- ・ 筋膜へのアプローチにより**スポーツや美容**など様々な応用ができます

OCLストレッチを行う上でのお約束

☆順番通りに行う☆

順番通りに一つ一つ正しく丁寧に行わないと、ただ筋肉を引き伸ばすだけになり、本来の効果が得られなくなってしまいます。

また、症状ややり方によってはかえって傷めてしまう恐れまであります。必ず正しい順番を守って安全で効果的に行ってください。

☆無理をしない☆

痛いときには無理に行わないでください。

痛い状態で無理矢理ストレッチをすると、かえって筋肉や関節を傷めてしまいます。

☆最後に息を大きく吸う☆

一般的なストレッチでは息を吐き脱力することで筋肉を伸ばしやすくしていますが、OCLストレッチではストレッチの動きで準備をし、息を吸うことで効果が得られます。最後にできるだけ大きく息を吸ってください。