

# 小胸筋



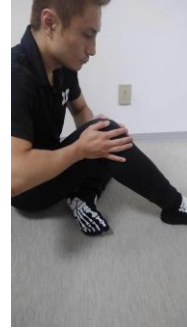
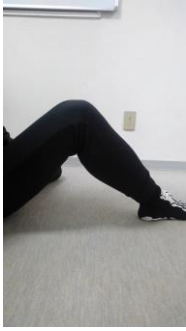
目的：小胸筋の緊張を改善する

注意点：肩は屈曲

6の腕は7では動かさない

1. 片手を頭の後ろに当てる  
→肩の外旋外転で胸郭を広げる
2. 反対の手で親指を立て前に出す  
→拇指を立てることでDFALを繋げる  
一度肩を90°屈曲で止めることで肩甲骨の挙上を防ぐ
3. そのまま前から上に挙げる  
→肩甲骨の上方回旋で胸郭を広げる
4. 手首を返して親指を外に向ける  
→肩の外旋で6が作りやすくなる
5. 胸を張る  
→胸郭を広げて6が作りやすくなる
6. 肘を伸ばして胸を張ったまま、横から後ろに手を降ろす  
→DFALを繋げて小胸筋のOFFを作る
7. 曲げた側の肘を開いて更に胸を伸ばす  
→上部胸郭を広げて小胸筋をONにする
8. 息を大きく吸う  
→更に胸郭を広げて小胸筋をONにする
9. 反対も同様に、左右交互に2～3セット

# 膝



目的：ハムストリングスと膝窩筋や腓腹筋の癒着を剥がす

注意点：強く押さない

大腿を緊張させない

1. 片膝を直角に曲げる  
→ハムストリングスの緊張を緩めて2が作りやすくなる
2. 膝の関節を手の平で包むように挟む  
→ハムストリングスと膝窩筋や腓腹筋の癒着部分に関節性のOFFを作る
3. 10秒～30秒間、太ももが揺れる位動かす  
→ハムストリングスと膝窩筋や腓腹筋の癒着を剥がす
4. 反対も同様に

# スネ



目的：脛骨骨膜の緊張を改善する

注意点：強く押さない

1. 片膝を直角に曲げる
2. フクラハギの筋肉を手の平で包むよう支えて内側に寄せる  
→下腿の筋を外旋位にすることで脛骨骨膜に筋膜性の OFF を作る
3. スネの骨と皮膚をずらす様に上下に動かす  
→脛骨骨膜を軟部組織の ON にする
4. 反対も同様に

# 胸椎



目的：胸椎の緊張を改善する

注意点：腕は後ろに挙げない  
背中を丸めない

1. 腰の後ろで指を組む
2. 腕を真下に伸ばして胸を張る  
→肩甲骨を下制内転して上部胸郭を広げる
3. 顎を斜め上に向けて挙げる  
→舌骨筋を DFL で繋げて筋膜性の OFF を作る
4. 胸を張ったまま前を向く  
→縦隔の DFL まで繋げて筋膜性の OFF を作る
5. 片足をつま先立ちにして反対側で片脚重心にする  
→踵を挙げた側に骨盤を回旋させ脊椎を伸展させる
6. 30 秒～1 分位深呼吸をする  
→胸椎の椎間を軟部組織の ON にする

# 腰椎



目的：腰椎の緊張を改善する

注意点：肩は屈曲

背中を丸めない

身体を倒す事よりも肘を上を挙げることを意識する

1. 片膝を曲げて反対側の脚を伸ばす
2. 伸ばした側の足首を反らして親指側に倒す  
→股関節を内旋して骨盤に捻りを作り8を入れやすくする
3. 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
4. 手の平を後ろに向ける  
→肘の回外でDBALを繋げて5が繋がりやすくなる
5. 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
6. 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7が入れやすくする
7. 腕を挙げた側に顔を向ける  
→椎前筋で前縦靱帯のOFFを作る
8. 胸を張ったまま肘を上を挙げる  
→開いた胸郭を側屈させることで腰椎のOFFを作る
8. 30秒～1分位深呼吸をする  
→腰椎の椎間を軟部組織のONにする

# OCLストレッチとは

息を吐きながらゆっくり伸ばす一般的なストレッチと違い、  
1回息を大きく吸うことで関節を歪ませている筋肉、腱、靭帯、筋膜などを『活性化』させ、関節を正しい位置に整える『**整体効果**』があります。

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
- ・ 1回息を大きく吸うだけで効果がでるため**長時間待つ必要がありません**
- ・ その場で効果を実感できる**即効性があります**
- ・ 深層筋（インナーマッスル）や靭帯など  
怪我や歪みの原因になりやすい組織に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、息を吸うことで身体の内側から伸ばす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。