

Stretch by two people

森俊憲

森和世 Kazuyo mori

CROSSMEDIA PUBLISHING

### 第 () 話 ふたりストレッチで人生が変わる!





## **1**年前















# しかし! 気持ちいい!



だだしめ







## はじめに

なんとなく体調がすぐれない。

なんとなく気分がのらない。

なぜかイライラする。

ちょっとしたことですぐに疲れてしまう。

どこか調子が悪いということ、ありませんか?病院に行くほどではないけれど、

その名も「ふたりストレッチ」!あなたを解放するための方法をお伝えします。

この本では、そんなプチうつ、プチ不調から

ストレッチはひとりで行うもの、

というイメージがあるかもしれませんが、

実はふたりでやったほうがずーっとお得なんです。

詳しくは本編でお伝えしますが、

ふたりでやるストレッチは

ラクで、楽しくて、ものすごーく気持ちいい!

緒にやる相手との会話も弾んで、心と体が無理なく整います。

それに……

恋人、夫婦、親子、友人……

そういう大事な誰かと一緒に楽しく健康になるのって、

想像以上に毎日を豊かにしてくれます。

ふたりストレッチは、 あなたの毎日をハッピーにしてくれること間違いなし!

さあ、始めましょう。

## ふたりストレッチ 目次

## のびのびまんが

第〇話

# ふたりストレッチで人生が変わる! 002

## はじめに 。。

# ふたりストレッチってなあに?

xリット5 ふたりなら、心も体も2倍ほぐれる ○14 メリット02 ひとりでは味わえない最上級の伸び感が、 いとも簡単に味わえる

メリット03 触れ合うことから、 相手への気づきや気遣いが生まれる

メリット4 コスパはエステやコスメ以上?! |生モノのキレイが手に入る 020

リラックス状態MAXで、 疲れも悩みもスーッと消える

頑張らなくていいから、ずぼらでも続く 024

### この本の使い方 026

### 第1章

## ふたりストレッチ黄金メソッド 史上最高の伸び感を味わう

## のびのびまんが

第一話

## ひとりでは伸びないところが伸びるから 最上級に気持ちい~い 028

ストレッチ07 ショルダーアーチ 気づけばカチコチな肩まわりをほぐす

ストレッチのアップリフター 乗っかるだけで猫背も改善 034

ストレッチのレッグプレス 股関節をゆるめつつ、 太もも&ヒップを引き締め

ストレッチ4 太もも裏のストレッチ

相手の「ひと押し」でさらに伸びる 038

ストレッチ05 ツイストストレッチ しっかりねじってくびれに刺激

040

# 準備編はじめてのふたりストレッチ

042

チェックテスト ダブル開脚前屈 043

お手軽ストレッチ07 プッシュスウェイ 押したり引いたり ワイワイしながらシェイプアップ 044

お手軽ストレッチの サイドランジ 呼吸を合わせて気持ちよ~く 伸びながら筋力UP

048

第2章

不調によく効くお悩み別メニュー 肩こり、腰痛、疲れ、イライラ…

かたいカラダはすべての不調を招きます。50

ストレッチ07 アームリアレイズ パートナーのサポートで肩こり解消!

ストレッチ22 ツイストサポート しっかりひねって腰痛改善に効果あり 056

ストレッチ03 バックストレッチ

深〜い猫のびポーズで疲れとだるさが消える! 058

ストレッチ0 ネックラインストレッチ 優しいサポートで頭痛・スマホ首に効く

ストレッチ5 スプレッドウィング イライラ・モヤモヤにはこれ! 深い呼吸を生む 062

コラム 2 1日3分の瞑想で、強くしなやかな心をつくる o64

第3章

体の芯からキレイになる! 美容・ダイエット(秘)メニュー

第3話

女子力アップがとまらない♥

ストレッチ 5 タッチトゥーニー バランスのとれたポイント刺激で 066

ストレッチの バックレッグストレッチ 脚の裏側を伸ばしてむくみ・疲れを解消 072

代謝を上げる! 070

ストレッチ3 ツイストタッチ

ひねり&指先タッチでくびれをつくる。74

054

ストレッチ4 シングルレッグレイズ 気になる下腹のたるみや ぽっこりに直アプローチ 076

ストレッチ05 バックキック バレリーナ気分でLet's 尻トレ o78

**コラム③** 片足立ちできる? 脚力テスト 080

第 4 章

マッサージと筋トレでもっとポジティブ!

のびのびまんが

第4話

ストレッチだけじゃダメかしら? o82

マッサージ02 マッサージ3 わき腹のマッサージ 体のつまりを押し流す 086 胸のマッサージ

いつもより深い呼吸でリフレッシュ 088

マッサージ03 肩のマッサージ

頑固なこりもみるみるほぐれる 000

マッサージ04 腰から背中のマッサージ ガチガチの背中と腰をゆるめる

092

マッサージ05 手のひら、足裏のマッサージ

マッサージの下半身のマッサージ 座りっぱなしで悪化した血流を改善! ここをほぐせば全身が整い出す。94

筋トレ22 チェストフライ 筋トレの ニータッチ 今度こそぽっこり下腹とおさらば! 008

096

筋トレ03 サイドブリッジ 正しいフォームで体幹トレもラクラク 102 女性はバストに、男性は三角筋に効く

100

**コラム** 短期間の筋トレで賢く結果を出す方法 104

第5章

スキマ時間で元気になる!

朝(昼)夜)の「ちょいポジリセット」で毎日元気! 朝(昼)(夜)のちょいポジリセット

106

ちょいポジリセット07 ヒップストレッチ ちょいポジリセット3 スキャプラプルダウン 110 ちょいポジリセット2 股関節・鼠径部のストレッチ 109

ちょいポジリセット4 体側ストレッチ 111

ちょいポジリセット5 脚のストレッチ 112

ちょいポジリセットの 背中のストレッチ 113

たまにはひとりでコソトレの アームリフト 114

たまにはひとりでコソトレの 胸開きストレッチ 116 たまにはひとりでコソトレ02 レッグエクステンション

コラム 6 おうちトレーニングをもっと楽しく! あると便利なエクササイズアイテム・1.8

ぉぉゖ やわらかくて疲れにくい! しなやか女子のプチ習慣 119

しなやか女子のプチ習慣33 おフロで美脚エクササイズ しなやか女子のプチ習慣22 タンパク質を意識的に摂る しなやか女子のプチ習慣の寝ながら腹式呼吸 122 121

おわりに 124