

# 目次

はじめに 2

## 第1章

### ストレッチの考え方と3という数字の意味 7

---

あなたはストレッチを行うときに、 どのような基準で選ばれていますか？ ……………	8
ストレッチをする前に気をつけなければいけない3つのこと ……	10
3日間の変化とは？ ……………	14
3日後以降はどうしたらいいのか？ ……………	15

## 第2章

### ストレッチをする前に必ず行うこと、 呼吸を整えるすべての基本の立ち方、歩き方、座り方 19

---

準備その1 呼吸を整えてから肋骨が動く状態にする ……………	22
準備その2 正しい姿勢からスタートする ……………	23

## 第3章

### ストレッチの実践 31

---

肩こり、首こり、頭痛に効果的なストレッチ ……………	35
顎関節症に効果的なストレッチ ……………	59

ストレートネックに効果のあるストレッチ方法	73
肋間神経痛に効果のあるストレッチ	86

## 第4章

### 腰痛、股関節周辺の症状別ストレッチ

99

---

腰椎分離症の効果的なストレッチ方法	100
腰椎分離症に効果的なストレッチ	102
腰椎すべり症に効果的なストレッチ方法	109
梨状筋症候群に効果的なストレッチ方法	122
股関節痛、変形性股関節症に効果のあるストレッチ方法	137
坐骨神経痛に効果的なストレッチ	146

## 第5章

### 鰐足炎、変形性膝関節症、O脚、 足底腱膜炎、外反母趾、シンスプリント

157

---

鰐足炎に効果的なストレッチ	158
変形性膝関節症に効果的なストレッチ	169
O脚に効果的なストレッチ	182
足底腱膜炎に効果的なストレッチ	199
外反母趾に効果的なストレッチ	208
シンスプリントに効果的なストレッチ	218