



体を柔らかくするコツ

2012年9月

ver 1.0

第1章 なぜ体を柔らかくしたいのか+私のケースの紹介	4
☆体が固かった学生時代→腰痛	5
☆真向法との出会い（再会）	7
☆軽い気持ちでやってみたら続けられた	9
☆試行錯誤→身体が柔らかくなってきた！	9
☆体を柔らかくするのが難しい理由	11
☆好きでやってきたことが多くの人役に立つ？	12
☆課題：体を柔らかくするコツは伝えにくい！	13
☆有料である理由	14
☆実験してみよう	16
☆体を柔らかくする5つのコツ	18
2章 ストレッチについての誤解を解く	20
☆誤解1：痛いのがまんすれば体が柔らかくなる	20
☆誤解2：ストレッチは長くすればするほどいい	22
☆誤解3：やりにくい方をたくさんやるべき	23
コラム1「ストレッチの種類」	25
第3章 真向法に学ぶ体を柔らかくするコツ	27
☆何回も「進んで戻す」ことを繰り返す	29
☆伸ばしたい筋肉を意識する	30
☆ストレッチのメニューは2周以上する	33
コラム2「ふくらはぎは第二の心臓」	35
第4章 操体法に学ぶ体を柔らかくするコツ	36
☆動かしてみて、やりやすい方からやる	36
☆ゆるめたい筋肉に軽く力を入れ、抜く	37
コラム3 PNF と操体法	40

第5章	メディカル・ストレッチングに学ぶ体を柔らかくするコツ	42
☆	痛くないのに柔らかくなる？膝曲げストレッチ	42
☆	お尻と太もも裏のメディカル・ストレッチング	44
☆	お尻、太もも裏、ふくらはぎ、全部のメディカル・ストレッチング	46
☆	足の指を反らすと前屈が進む	47
コラム4	「運動前のストレッチでパフォーマンスが下がる？」	52
第6章	体を固くしないコツ	54
☆	「攻め」と「守り」	54
☆	姿勢がいい、姿勢が悪いとは？	54
☆	「姿勢がいい」≠「無理に反らす」	55
最終章	まとめ	58
	最後に	61
付録	真向法を極める補助ストレッチ	62
☆	真向法第一体操の補助体操	62
☆	真向法第二体操の補助体操	63
☆	真向法第三体操の補助体操	63
☆	真向法第四体操の補助体操	64
関連情報など		66
注意書き		67

第1章 なぜ体を柔らかくしたいのか+私のケースの紹介

あなたが体を柔らかくしたいという理由は、何ですか？

体を柔らかくできたら、どうしたいですか？

スポーツのためでしょうか？

体が固いことで、体全体を使った正しいフォームで動作が行えないことがあります。すると、体に部分的に負担がかかりますから、ケガをしやすくなってしまいます。

健康のためでしょうか？

体が固いということは、筋肉が緊張しているということですから、血流が悪くなっています。

逆に、柔らかい筋肉は血の流れがスムーズですから、栄養分が行き渡りやすくなり、回復力が上がります。

また、体が柔らかい人は、スリムな人が多いです（力士は別です）。

脂肪は、筋肉を動かしていない場所につきやすいものです。

ストレッチや柔軟体操で全身の筋肉を使うようになれば、脂肪もつきにくくなるようです。

体が柔らかくなったら楽しそう、
という理由でもいいかと思います。

理由に、正解やまちがいはありませんから。

まずお伝えしたいのは

体を柔らかくすることは、誰にでもできる、ということです。

そして、始めるのが遅すぎることもありません。

しかし、

体を柔らかくするには、継続することが必要です。

残念なことに、人間の脳は、理由や目的なしに、

継続した努力をしにくいようにできています。

だからこそ、冒頭の問いがとても重要なのです。

まず、私のケースについてお話しさせてください。

☆体が固かった学生時代→腰痛

私は、元々体が柔らかい方ではありません。

特に太ももの裏側が固く、仰向けになって、膝を伸ばしたまま足を

持ち上げてもらおうと、45° くらいでもう痛くて上がらなくなりました。



これくらいでもう限界

立位体前屈は、気合いで勢いを付けると、
(腰を痛めかねないのでマネしないでください)
地面に一瞬指先が付くかどうか、という感じでした。



これぐらいが限界

(ちなみに今では、立ったままで手の平が地面に着くようになっています)

こんな体で学生時代に野球をしていたわけですが、あるとき腰を痛めてしまいました。

走るときには、太ももの裏側の筋肉を使います。
走り回った練習をした後は、太ももの裏側が張ってきます。
しかしケアの方法もろくに知らなかったので、
疲れがたまった筋肉はそのままの状態、翌日の練習、
というように続けていたのです。

筋肉が柔らかければ、衝撃を吸収してくれますが、
筋肉が固いまま運動を続けたため、腰に負担がかかってしまったのでしょう。

腰を痛めると、日常気にしたこともないような、ちょっとした動作でも痛みが走ります。経験した方はわかると思いますが、靴下を履くのが、かなりつらい動作でした。

そんなときに、

「腰痛には**真向法**というのがいいらしいよ」

と教えてもらいました。

「そうなんだ。ありがとう」

と言いながら、そのときは試してみませんでした。

「法」とかついてて、なんか難しそうな感じだったのです。

今考えれば、ちょっと試してみて、

うまくいかなければやめればいいだけのことなんですけどね。

☆真向法との出会い（再会）

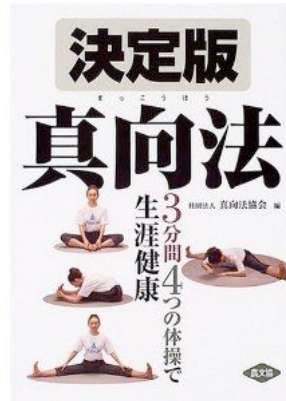
その後、腰痛の経験もあり、体のケア、特に、ストレッチなど、自分でできるものに関心を持つようになりました。

ヨガの本をいくつか買ったこともありました。

しかし、ポーズの数に圧倒され、どれをやればいいのかわからず、なんとなく気が進まくなって、結局読むだけになっていました。

そんなあるとき、本屋で真向法の本を見つけました。

これです。



[「決定版 真向法」](#)

率直に言って、かなりシブい感じです。

何も知らなかったらおそらく手に取らなかったでしょうが、「真向法」という名前は覚えていたので、手に取って、そしてなんとなく買ってみました。

ヨガの本の挫折経験があったので、この「真向法」にも「なんとなく難しそう」という先入観がありました。名前に「法」とかついてますし（←しつこい）。

しかし実際に読んでみると、非常にシンプルなおものであることがわかりました。

なにしろ、
ポーズは全部で4つしかない
のです。

それも、上海雑技团的な複雑なポーズでもなく、片足を持って頭の上まであげる、みたいな「それはムリ！」なものではなく、どれも見たことがあるようなシンプルなもの。

これならできそうかな・・・。

そう思って、しばらくやってみることにしました。

☆軽い気持ちでやってみたら続けられた

真向法には4つのストレッチしかありません。

どれもまずは1分ずつでいいとのこと。全部合わせても5分でできます。

私は、仕事で柔軟性が求められるような、体操選手などのアスリートではなく、ただの一般人ですから、一日何時間もストレッチに費やすことはできません。

ですから、テレビを見ている間とか、寝る前に布団の上で5分とか、続けられそうな範囲でやってみることにしました。

つらくなるまで頑張らず、

「日頃伸ばさない筋肉が伸びて気持ちいい～」

くらいの感じに留めて、また、やらない日があっても気にしない、といったゆるい感じがよかったのかもしれない。

気づいたら、一ヶ月、二ヶ月と続けていくことができていました。

☆試行錯誤→身体が柔らかくなってきた！

続けていくうちに、理系魂に火がついて？色々試行錯誤をし始めました。

本やネットで調べたり、講習会に行ってみたりして、自分の体を使った人体実験です。

あるときは、力士の股割りの特訓を参考に、グイグイと力で押してみたりもしました。

これは失敗でした！

足の付け根の筋を痛めてしまい、しばらく治りませんでした。

力技はマネしちゃダメです！

こんな感じで失敗もありつつと、他にも色々調べながら試してみたりしていきました。

真向法を始めてから2年くらい経った頃でしょうか。

明らかに身体が柔らかくなる速度が上がりました。

想像もしなかったことですが、

ストレッチや柔軟体操にもコツがあったのです。

それからは、そのコツをどんどんバージョンアップさせて行くことで、

更に自分の体を柔らかくすることがうまくなっていきました。

それをこれから書いていくわけですが、相当ストックは豊富です。

また、「体を柔らかくする」ということは、

「固まった筋肉をほぐす」ということでもあります。

そこで培ったコツを応用することで、肩や首など、

こった部分を自分でほぐすことができるようになったのです。

これはうれしい誤算でした。

そして今ではこんな感じです。



生まれつき体が柔らかいわけでも、

小さいころからバレエをやっていたわけでもない自分が、

こんなよくわからないところまで来ることができたのです。**感激です！**

以上が、私のケースの紹介です。

私の場合は「腰痛になった」という経験が、
体を柔らかくすることへの興味のベースになっています。

同じような理由で興味を持つ方もいるでしょうし、違う方もいると思います。
皆さんの場合はどうでしょうか？

☆体を柔らかくするのが難しい理由

「なぜ体を柔らかくしたいのか」という理由や目的は、見つかりましたか？

さて、この文章を読んでくださっている方は、
「体を柔らかくするコツ」の記事を既に読まれた方かと思います。
→[体を柔らかくするコツ \(真向法すごいよ\)](http://bit.ly/Junan) <http://bit.ly/Junan>

実はあの記事は、
これまでに 25 万人を超える方が読んでくれています。
書いた自分もビックリです。

「体を柔らかくしたい」と思っている、
けれどもどうすればいいのかわからず困っている人が、
予想以上にたくさんいる、ということがわかりました。

そうなのです。実は、
「体を柔らかくする」という目標は、かなり挫折しやすいものなのです。

なぜなら、「体を柔らかくする」ということは、
英語やダイエットと同じで、多くの人にとって
「緊急のニーズ」ではないからです。

また、何もコツを知らずにやっていると、
痛いのがマンしているのになかなか柔らかくなりませんから、
成果が見えにくい。

これではやる気が続かなくても不思議ではありません。

逆に言えば、成果が目に見えれば、継続しやすくなります。そして、
継続できて始めて「体を柔らかくする」という目標が達成できる
のです。

☆好きでやってきたことが多くの人役に立つ？

私の場合は、ただ、いろいろ試すのがおもしろく、
気がついたらストレッチマニアみたいになっており、
1,000時間以上かけて体を柔らかくするコツを探求してきました。

全員がこうなるとは全く思えませんが、それだけに、
私がこれまでに得てきたノウハウを使えば、
何も知らずに体を柔らかくしようとする場合より、
ずっと早いスピードで体を柔らかくすることができるでしょう。

私はコツをつかみ始めるのに2年かかっていますが、
コツを知った状態でスタートすれば、試行錯誤する必要がない分、
おそらく私よりもずっと早いスピードになるでしょう。

というわけで、真向法に始まり、色々と探求して得てきたノウハウを、
きちんとまとめてシェアしてみよう。

そう思い立ったのが、

「体を柔らかくするコツ（真向法すごいよ）」

を書いた始まりでした。

それがあれだけ多くの人に読まれている。

そして真向法にも興味を持ってもらえているようです。

好きでやってきたことが人の役に立つのは、楽しいことですね！

☆課題：体を柔らかくするコツは伝えにくい！

[「体を柔らかくするコツ（真向法すごいよ）」](#)の記事では、私が試行錯誤する中で気付いていった「体を柔らかくするコツ」を、いくつか紹介しました。

しかし実は、得たノウハウの 20%も書けていません。

書いていて気づいたのですが、

体の動かし方や力の入れ方は文章では伝えにくい

のです！

例えば自転車の乗り方を、文章で教えることを考えてみます。

「ハンドルを握り、サドルにまたがって、
倒れないように左右にうまくバランスを取りながらペダルを漕ぐ。」

書かれていることに間違いはありません。

しかし残念ながら、これで自転車に乗れるようになる人は、ほとんどいないでしょう。

書いていることに間違いはなくても、細かい力の入れ加減などのコツまでは、
伝えることができないからです。

それで、[「体を柔らかくするコツ（真向法すごいよ）」](#)には動画を付けてみたわけですが、
3D モデルを使った動画なんて作ったことなかったもので、あんなのですが、
やたらと時間がかかりました。

が、そのおかげで？思った以上にニーズがありそうだと、ということがわかりました。
幸い、私にはまだ伝えられていないノウハウがかなりあります。
これらを、必要としている人に公開してみよう！
と思い立って作り始めたのがこの教材です。

☆有料である理由

この教材は有料にすることにしました。（この第1章は無料で公開する予定です）

内容が、私の10年以上の努力の結晶であることも、もちろんあります。

しかし一番の理由は、

「人間は無料で得られたものは価値が低いと感じてしまう」

からです。例え内容が同じものであっても、です。

無料のセミナーに申し込んだけれども、結局行かなかった、

という経験がある人は多いかと思います。

しかし5万円のセミナーであれば、そうはしないでしょう。

これは、

「払ったお金と得られる価値が比例する」

と認識しているからです。実際、多くのケースで当てはまります。

ですから、いくら渾身のコンテンツを提供したとしても、

「どうせタダだし、大した情報じゃないだろう」

と認識されている状態では、体を柔らかくするのに必要な「継続したトライ」は、かなり難しいものになるでしょう。

（有料のものですら続かない、という例も数多くありますね。

英会話教材、会費だけ払っているスポーツジム…）

ですので

「体を柔らかくしたいという目的とやる気があり、
この情報には価値があると思ってくれる人」

にだけ、取り組んで欲しいのです。

その方が、絶対に成功率が高いはずですから。

逆に、目的も興味も特にない方は、続かない可能性が非常に高く、
せっかくの時間を無駄にすることになってしまいますから、
取り組まない方が良く、というのが私の考えです。

以上が、この教材を有料とした理由です。

ただ、

「目的を持ち、お金を払って購入し、書かれていることをしっかりと続けたけれども、
体が柔らかくならなかった」
ということが絶対にない、とは言い切れません。

この場合には、この内容は、その方との相性が良くなかったということですので、
申し出ていただければ料金は全額お返しします。

教材はすべて廃棄してください。

いわゆる返品保証です。しかも、

購入からの保証期限は設けません。（最終頁参照）

というのも、ある程度の期間を試さないと、成果が出るかどうかわかりませんから。
もっとも、長く努力された方は、かならずや成果が出るはずです。

逆に「続けることで体が柔らかくなった」という方には、
料金以上の価値があるものになるはずです。

なぜなら、体は、これからの生涯ずっと付き合っていく、交換が効かないものです。
その体を良くするということのメリットは、今後の人生でずっと享受できるからです。

また、「**体を自分の努力で変えられた**」という**成功体験**は、
今後何かの努力をする上で、自分への信頼の源にもなるでしょう。
これは、何十万円にも替えがたいものだと、私は思います。

ですので、どちらにせよ、

「購入によって損をするリスク」はあなたにはありません、
ということをお伝えしておきます。

ということで、前振りが長くなりましたが、
いよいよ本編に入っていきます。

☆実験してみよう

① まず、立位体前屈で、指先がどれくらいの
位置に来るか、調べてみましょう。
息は止めずにゆっくりと吐きながら。
無理は禁物ですよ。

指先の位置、覚えましたか？

② 次に、まっすぐ立ちます。

靴や靴下は脱ぎましょう。

そして

「**足指の親指から小指までを、
パーからグーに握る力**」だけで歩きます。

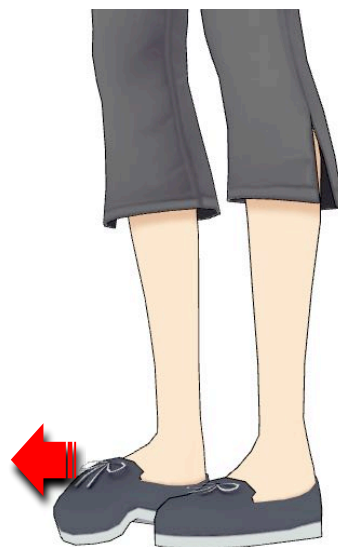
左右の足の指を同時に握ろうとすると、



ほとんど進みませんので、
左右の足指を交互に握るといいでしょう。

③ 1m ほど進んだら、もう一度
立位体前屈を試みましょう。

どうですか？
前よりも進みましたか？



この方法は、兼子ただし氏が
テレビで紹介していた方法です。
なぜこんなことで前屈が進のでしょうか？

左右の足指を交互に握って前に進む
注) 靴・靴下は脱いでください！

足指を曲げる筋肉は、足指から足の裏を通って、ふくらはぎまで続いています。
この筋肉は日頃あまり使われずに固まっていますから、
刺激を与えてほぐしたのですね。

兼子ただし氏の DVD、私は持っていますが、
かなり値段も張りますので、興味がある方はどうぞ。
→[兼子ただし dvd※30分以内に硬かった身体を柔らかくする方法！！](#)
<http://兼子ただし dvd.net>

この方法は、速効性がある方法の一例として挙げました。
2章以降では、このようなコツと共に、
体を柔らかくする上で知っておいた方がいい知識についても
説明していきます。

☆体を柔らかくする5つのコツ

この後紹介していく体を柔らかくするコツは、以下の5つの項目です。

~~~~~

- ・ストレッチについての誤解を解く
- ・真向法に学ぶ体を柔らかくするコツ ～短いストレッチを何周も～
- ・操体法に学ぶ体を柔らかくするコツ ～縮めてからゆるめる～
- ・メディカル・ストレッチングに学ぶ体を柔らかくするコツ ～痛くないのに柔らかくなる！～
- ・体を固くしないコツ

~~~~~

第2章～第6章で、これらを一つずつ説明していきます。

第2章「ストレッチについての誤解を解く」では、
ストレッチについて広く信じられている3つの誤解について、
説明していきます。

第3章「真向法に学ぶ体を柔らかくするコツ」では、
真向法から学べる、体を柔らかくする3つのコツを
説明していきます。

第4章「操体法に学ぶ体を柔らかくするコツ」では、
いわゆるストレッチ（静的ストレッチ）とは異なる、
体を柔らかくするのに役立つ方法や考え方を説明します。

第5章「メディカル・ストレッチングに学ぶ体を柔らかくするコツ」では、
痛くないのに体が柔らかくなるという、
驚きのストレッチの方法を説明します。

第6章「体を固くしないコツ」では、

「体を柔らかくする」だけでなく、
「体を固くしない」ためのコツを説明します。

第2章は基本となりますので、
先に読んでもらえるとよいかと思います。

残りは、通して読んでもらっても構いませんし、
どれか気になったものがあれば、
そちらから読んでもらっても構いません。

大事なことは、

「どれか一つでも実行してみる」

ということです。

一日5分、いや1分で構わないので、まずはやってみてください。

そこで「おもしろい！」という感動を感じられれば、続けられる可能性は高いです。

やる気が起きるかどうかは、理性よりも感情

だからです。

あなたにそういった感動を与えられるよう、祈っています。

私の体験上、どれか一つのコツを身につけるだけでも、
何も知らない状態で体を柔らかくしようとするのとは、
全く違った成果が得られるはずですよ。

逆に、残念ながら、

何もやらずに急に体が柔らかくなることは、ありえません。

当たり前ですね。

まずは、試してみましょ。

試すことなしに、得られるものはありませんから。

2章 ストレッチについての誤解を解く

ストレッチについて、広く信じられている**誤解**があります。

その誤解によって、体を痛めることもあります。

まずはその誤解を解くことが、体を柔らかくするための第一歩です。

私は自分の体を痛めてから、この誤解に気づくことになりましたが、皆さんは時間をムダにしないでくださいね。

☆誤解1：痛いのをガマンすれば体が柔らかくなる

こう考えている人は、かなり多いのではないのでしょうか。

「たくさん痛みにガマンした人ほど、たくさん柔らかくなる」
と。

うれしいことに、そうではありません。

痛いのを、ガマンするほどのストレッチをすると、
筋肉は伸ばされすぎて、傷ついてしまうのを守るため、
緊張することで自分を守ろうとします。（このことを「伸長反射」と言います）

つまり、

ストレッチを強くやりすぎると、筋肉を固くしてしまうことになる
ということです。

筋肉を柔らかくしようとしているのに、これでは逆効果です。

反動を付けたストレッチが良くないのも、同じ理由です。

体を柔らかくしたいと真剣に願う人ほど、痛みに耐えながらストレッチをしてしまいがち

です。それはまさに、

「痛みに耐えれば、それと引き換えに体が柔らかくなる」

と信じているからです。

しかし、痛みは「体の悲鳴」です。

無視して強いストレッチを繰り返すと、体に負担がかかります。

ストレッチは、体の一部分に力が加わるように行いますから、

限界を超えると体を痛めてしまいます。

体の声を無視しないでください。

私のように、体を痛めることを体験する必要はありませんから。

それだけではありません。

痛いのをガマンすることは、楽しくありません。

痛いストレッチを続けると、脳はストレッチを

「ストレッチ＝痛いもの、イヤなもの」

として記憶してしまいます。

体を柔らかくするには継続が必要です。

それなのに、「イヤなもの」と認識されてしまっっては、続けるのはとても難しくなってしまいます。

(痛いのが好きな人であれば、話は別ですが・・・)

「でも、痛くないストレッチで体が柔らかくなるの？」

と思う方もいることでしょう。

大丈夫。

痛くないストレッチでも、体は柔らかくなるのです。

その方法を、後ほど紹介していきます。

「体を柔らかくすること」と「痛いこと」を切り離す。

この意識改革が、体を柔らかくする上で、まず覚えて欲しいことです。

結論：ストレッチは「痛いのをガマンすること」ではない

☆誤解2：ストレッチは長くすればするほどいい

一般的に知られているストレッチは、

静的なストレッチ(スタティック・ストレッチング)です。

上記の「伸長反射」が起きないように、

痛くない範囲で筋肉を伸ばし、同じ姿勢を一定時間保つことで、

筋肉の緊張をゆるめていきます。

筋肉を伸ばした姿勢で「イチ・ニ・サン・シ…」と数えるようなものは、

この静的なストレッチです。

この「姿勢を維持する時間」は、どれくらいの長さが適切なのでしょうか？

研究によると、

30秒より長くしても柔軟性はあまり変わらず、

また、40秒以上続けると筋肉に乳酸がたまってしまう

そうです。

つい、

「長くやればやるほど効果があるはず」

と考えてしまいがちですが、そういうものではないのですね。

ちなみに私は一つのポーズで数分とか、普通にやっていたが、
これを知ってから改めました。

実は、一つのストレッチを長くやるぐらいなら、
短いストレッチを何周もした方が、効果があるのです。
後ほど触れます。

結論：静的なストレッチでは、同じ姿勢は30秒以内にしましょう

☆誤解3：やりにくい方をたくさんやるべき

例えば、右足と左足で同じストレッチをしたとき、
右の方が柔らかくて、左の方が固かったとしたら、あなたはどちらから先にやりますか？

多くの人が、「左」と答えたのではないかと思います。
確かに「苦手の克服」という考え方は、日本人の考え方にもマッチしています。
しかしストレッチでは、逆に楽な方から先にやってしまいましょう。

そうすると、まだやっていない方も、なぜかつられて柔らかくなっていくのです。
同じ柔らかくなるという結果が得られるのであれば、楽な方がいいに決まっていますよね。
人間の体は不思議なものです。
このことについては、後の「操体法」の章でもう少し詳しく触れます。

「ストレッチは苦手を克服する苦しいこと」
というイメージを持つのは、続ける上でマイナスです。

逆に「体が本来持っている柔らかさを取り戻す、楽しいこと」
というように考えられれば、続ける意欲が湧きやすいのではないのでしょうか。

結論：やりやすい方を先に、多めにやりましょう

この章の内容をまとめます。

☆誤解1：痛いのがマンすれば体が柔らかくなる

→× 痛みをガマンしなくても柔らかくなります。気持ちいい範囲でやりましょう

☆誤解2：ストレッチは長くすればするほどいい

→× 静的ストレッチは30秒以上に長くする必要はありません

☆誤解3：やりにくい方をたくさんやるべき

→× やりやすい方を先に、多めにやりましょう

最後までお読みいただき、ありがとうございます。

「第1章」と言いながら、第2章までお届けしてしまいました。

しかしこれは手違いではなく、理由があります。

第2章の「ストレッチについての誤解を解く」に書かれていることは、

まさに過去の私が誤解していたことです。

そしてこの思い込みが、ストレッチで体を痛めた原因でもあります。

この誤解が解けるだけでも、

「ケガを予防するはずのストレッチで体を痛める」という悲劇は、

かなり防げるのではないかと考えています。

サイトの方にも書きましたが、有料版を購入されるかどうかは、

その人の準備ができていないかに依ります。

一人ひとりに最適なタイミングがあるものです。

(自分が本やDVDを買うかどうかはそうでした)

タイミングが合わず購入されない方にも、

せっかくこのPDFファイルをダウンロードし、読んでくださったのですから、

私が「多くの人に伝えたい」と思った部分は、お伝えしたかったのです。

その目的は、ある程度果たせたのかなと思います。

以下が、最終章までのフルver.販売サイトへのリンクです。

興味を持たれた方は、ご検討ください。

[「体を柔らかくするコツ \(全章\)」](#)

クレジットカード、銀行振込、Paypalに対応しています。

※DL-MARKETへの会員登録(無料)が必要となります。

[「体を柔らかくするコツ \(全章\)」](#)

Paypal、クレジットカード(会員登録なしで購入いただけます)に対応しています。

あなたのストレッチライフのお役に立てれば、うれしいです。