不調改善メソッド

CARE

ストレッチ × パーソナルトレーニング

BASIC コース

CAREとは？

CARE(ケア)とは、ペアストレッチとパーソナルトレニングを組み合わせ不調を改善するボディケアメソッドです。
硬い筋肉ををストレッチで緩めて、弱い筋肉をトレーニングで鍛えることで、不良姿勢や、関節の動きが改善します。
筋肉緩めて鍛えることで肩こり、腰痛、その他不定愁訴が改善します。

姿勢評価

ＰＯＩＮＴ

- **ニュートラルポジションを知り、姿勢の評価をできるように**
- **ニュートラルポジションに骨格が整うことで負担が軽減し、不調が改善する**
- **代償運動(※1)により、コリや痛みが発生する**

※1 代償動作（代償運動）とは？
本来の動作や運動を行うのに必要な機能以外の機能で補って動作や運動を行うこと。

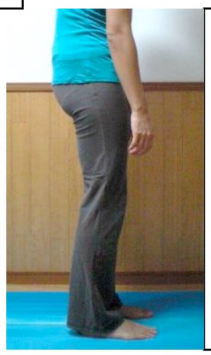
ニュートラルポジション
①：くるぶし1～2cm前
②：膝関節の真ん中
③：大転子
④：肩峰
⑤：耳の穴
が一直線にそろう骨格ポジション

＜トーク例＞
　姿勢の評価というのはとても重要で、どこがどう乱れているかというのを知るための指標になります。
　まずは姿勢の評価をして、骨格が正しい配列になっているのは、どの状態かを知っていくところから、行っていきます。
　ニュートラルポジションを知り、何がどうずれているかをみていくことで、コリや痛みの原因、改善に必要なトレーニングを知ることができます。

姿勢評価（膝）

膝

① 膝の軽度屈曲



＜ストレッチ＞
・ハムストリングス
・大臀筋

＜トレーニング＞
・大腰筋
・大腿四頭筋
（内側広筋）

② 膝の過伸展

＜ストレッチ＞
・大腿四頭筋
（大腿直筋）

＜トレーニング＞
・ハムストリングス
・大臀筋

姿勢評価（骨盤）

腰・骨盤

骨盤前傾
骨盤後傾

③

④

＜③の写真＞
・骨盤：前傾
・ストレッチ：脊柱起立筋群、腸骨筋
大腿四頭筋（大腿直筋）

・トレーニング：腹筋群、大臀筋
ハムストリングス

＜④の写真＞
・骨盤：後傾
・ストレッチ：大臀筋、腓腹筋
ハムストリングス

・トレーニング：大腰筋、多裂筋

骨盤前傾の見分け方

1

2

3

4

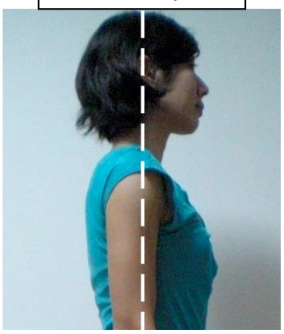
<動きチェック>
①正常（苦手）
②正常（得意）

骨盤前傾タイプ
③アーチ不足
④腰椎フラット

姿勢評価（肩・頭）

肩

ニュートラル



猫背・頭部前

⑤ 猫背・頭部前

＜ストレッチ＞
・大胸筋
・小胸筋
・僧帽筋上部＆肩甲挙筋

＜トレーニング＞
・僧帽筋中部、下部線維
・菱形筋
・多裂筋

トレーニング

クランチ（お腹）

＜トーク例：クランチの目的＞
お腹のインナーマッスル腹横筋を中心としたコアを鍛えることで、姿勢の基礎を作ることができます。

フォームのＰＯＩＮＴ

・腰幅に足を開き、膝を90度に曲げる　・腰の隙間を埋めるようにお腹に力を入れる
・息を吐きながら頭を持ち上げる

レベル１：頭を持ち上げる

レベル２：肩甲骨下角まで持ち上げる

レベル３：先に息を吐き（3秒～5秒）
肩甲骨下角まで持ち上げる

サポート&注意点

①ASISの2cm内側、1cm下を触診し、腹横筋の収縮を確認する（息を吐くと収縮する）
②腰の下に手を入れて、頭が上がる時も下がる時も常に手に圧がかかるように指導する（骨盤が前傾しない）

スクワット（太腿・お尻）

＜トーク例：スクワットの目的＞
重力に対抗する筋肉、抗重力筋（コア、お尻、腿裏）を鍛え、重力に負けない体を作ります。

フォームのＰＯＩＮＴ

- **肩幅1.5倍に足を開く**
- **爪先は正面か45度外に向け、人差し指と同じ方向に膝を曲げる**
- **息を吸って膝を曲げ、吐きながら膝を伸ばす**

レベル１：膝を135度曲げる

レベル２：膝を90度曲げる

レベル３：重りを持って
膝を90度曲げる

※膝を曲げて重りを持つこと

サポート&注意点①

①腰が反る（骨盤前傾）：お腹に触れて、お腹を締めるよう指導する
※原因：コアの力が弱い、腸腰筋や大腿直筋が硬い
②腰が丸くなる（骨盤後傾）：骨盤前傾に促し、ニュートラルにする
※原因：コアの力が弱い、ハムストリングスや大臀筋が硬い、

1

2

サポート&注意点②

①ニーイン：手を外側に押す力を入れて膝を曲げ伸ばしする

※原因：股関節外転筋（中臀筋）や外旋筋（深層外旋六筋）が弱い

②ニーアウト：手を内側に押す力を入れて膝を曲げ伸ばしする

※原因：内転筋群が弱い

1

2

スプリットスクワット（腿裏・お尻）

＜トーク例：スプリットスクワットの目的＞
重力に対抗する筋肉、抗重力筋（コア、お尻、腿裏）を鍛え、重力に負けない体を作ります。肩足重心で動くのでスクワットより難しい種目です。

フォームのＰＯＩＮＴ

- **腰幅に足を開く**
- **両膝90度になるように立膝になる**
- **爪先は正面か45度外に向け、人差し指と同じ方向に膝を曲げる**
- **膝を固定し、股関節を動かす**
- **息を吸って膝を曲げ、吐きながら膝を伸ばす**

レベル１：股関節が５センチ上下

レベル２：大腿と床が平行

レベル３：ボトムPで股関節が５センチ上下

サポート&注意点①

①腰が丸くなる（骨盤後傾）：骨盤前傾に促し、ニュートラルにする
※原因：コアの力が弱い、ハムストリングスや大臀筋が硬い、

サポート&注意点②

①ニーイン：手を外側に押す力を入れて膝を曲げ伸ばしする

※原因：股関節外転筋（中臀筋）や外旋筋（深層外旋六筋）が弱い

②ニーアウト：手を内側に押す力を入れて膝を曲げ伸ばしする

※原因：内転筋群が弱い

1

2

※肘と膝をつけて支える力を安定させる

ペアストレッチ&リリース

ポイント

①ストレッチは、起始部と停止部を遠ざけることである。

・固定する側と動かす側を明確にすること

・筋肉の起始部停止部を理解すること

・支点を意識し円を描くように伸ばす

②コミュニケーションをとりながら施術する。

・楽しい会話をすること

・硬い部位、柔らかい部位を伝えること

・変化を感じさせること（効果を実感させる）

・効果効能を伝えること

・お客様の不快症状の原因を伝えること

③怪我を避ける。

・痛い部位を事前にヒアリングすること

・お客様の表情、体の反応に注意し観察して抵抗を感じながら行うこと

・慣れていない方へは、伸び感をヒアリングしながら慎重に行うこと

④筋肉を伸ばす目安時間（ストレッチ）

硬いと感じる部位：10秒

柔らかい部位：5秒

⑤筋肉を圧迫する目安時間（リリース）

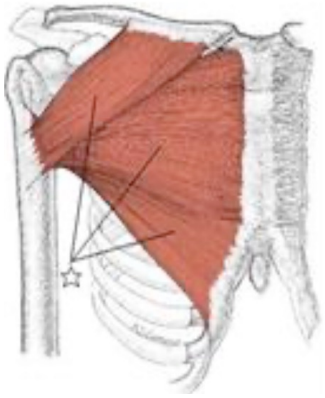
基本　30秒

大胸筋

＜トーク例：ストレッチの目的＞
パソコンやスマホの操作が原因で胸の筋肉が硬くなります。それが原因で首が前に出たり、猫背になる方が非常に多いです。胸の筋肉をストレッチすることで、姿勢が良くなり、首こりや肩こりが改善します。

柔軟性評価ＰＯＩＮＴ

・腰の後ろで手の甲がつく（肩関節外旋）



リリース

リリースのＰＯＩＮＴ

・肩の前側の骨の内側に前腕部を当てて圧迫

・徐々に圧迫する力を強くする

・自分の体重を乗せる

大胸筋上部
ストレッチ

ストレッチのＰＯＩＮＴ

・肩甲骨をしっかり内転させる

・肩を抱えて引っ張る

・肘でお客様の腕を抑える

大胸筋下部
ストレッチ

ストレッチのＰＯＩＮＴ

・膝の横をお客様の背中に当てる

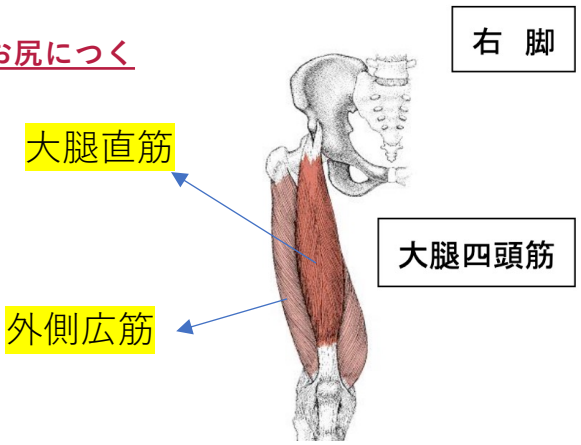
・手の平でお客様の肘を抑える

大腿四頭筋・腸腰筋

＜トーク例：ストレッチの目的＞
大腿四頭筋や腸腰筋が硬くなると、骨盤前傾、膝過伸展を引き起こします。また、腿前を優先的に使うことになり、膝痛を引き起こしたり、また、ハムストリングスや大臀筋を使いづらくなり、お尻が垂れることにもつながります。

柔軟性評価ＰＯＩＮＴ

・うつ伏せで膝を曲げ、足を揺すって踵がお尻につく



大腿直筋
リリース

リリースのＰＯＩＮＴ

・手の手根を腿の真ん中の筋肉に当て圧迫する
・親指を当てて上から手の平で圧をかけても良い
・徐々に圧迫する力を強くする
・自分の体重を乗せる

外側広筋
リリース

リリースのＰＯＩＮＴ

・手の手根を腿の真ん中より少し外側の筋肉に当て圧迫する
・親指を当てて上から手の平で圧をかけても良い
・徐々に圧迫する力を強くする
・自分の体重を乗せる

大腿直筋
ストレッチ

ストレッチのＰＯＩＮＴ

・膝の下にタオルを引く（股関節伸展）
・骨盤を後傾させるよう前腕で抑える
・踵とお尻を近づける

大腿直筋
ストレッチ

ストレッチのＰＯＩＮＴ

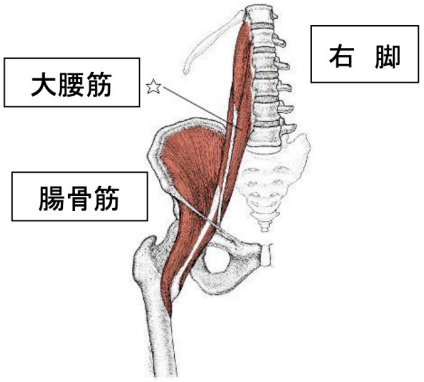
・膝の下にタオルを引く（股関節伸展）

・骨盤を後傾させるよう前腕で抑える

・踵とお尻を近づける

腸腰筋：大腰筋＋腸骨筋

腸腰筋
ストレッチ



ストレッチのＰＯＩＮＴ

・骨盤を後傾させて前の膝を曲げる

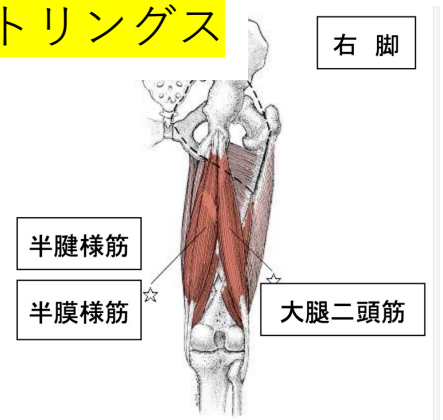
ハムストリングス

＜トーク例：ストレッチの目的＞
ハムストリングスが硬くなると、骨盤後傾、膝軽度屈曲を引き起こします。
また、腰痛の原因にもなります。

柔軟性評価ＰＯＩＮＴ

・脚が90度上がる　※代償動作がない

ハムストリングス



リリース

リリースのＰＯＩＮＴ

・硬い部位に当て、前腕で圧迫する
・硬い部位の周辺も圧迫する
・徐々に圧迫する力を強くする
・自分の体重を乗せる

ストレッチ

ストレッチのＰＯＩＮＴ

・股関節をはめ込む方向に押し込む
・逆脚が浮かないように脚で抑える
・膝が曲がらないよう手で抑える

（内側ハムストリングス）

股関節
外旋

（外側ハムストリングス）

股関節
内旋