

# 首の可動性へのアプローチ

## Archers Rotation

### 弓引きの動き

手と顔の位置を固定したまま身体を  
回転させることで首の可動域を広げます



## Python Squeeze

### パイソン・スクイーズ

自らの腕を首周りに絡めてゆき  
ゆっくりとストレッチしてゆきます



# 首の可動性へのアプローチ ①

- 軽く腰を落とした状態で立ち、一步の手を顔の目の前に出し、手の甲を見ます。



- 出した手を顔の位置を固定したまま、出している手を反対方向に足踏みをしながら**無理のない範囲で**全身をできるだけ回転させます。

# 首の可能性へのアプローチ ①

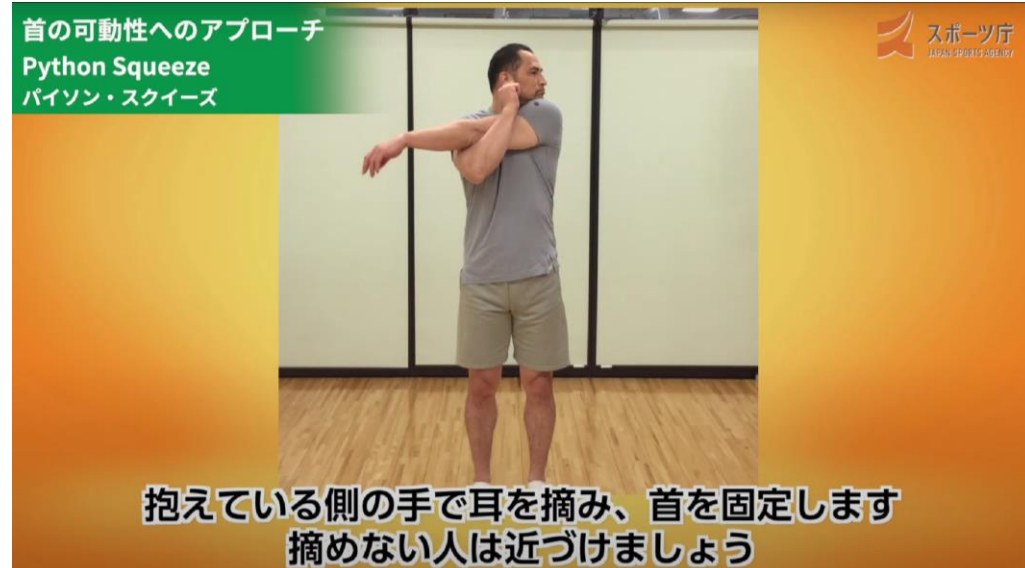
- 手の位置を固定したまま、ゆっくりと元の位置に戻ります。
- 前に出した手を替えてやってみましょう。



- 手と顔の位置を固定し身体を回旋することで首の可動域を拡げます。
- 3~5回・2~3セットが目安です。

# 首の可能性へのアプローチ ②

- 直立し、片方の腕を伸ばしたまま自分の前に抱え込みます。
- 抱えられている（伸ばしている方の腕）の方向に首をできるだけ回旋します。



- 抱えている側の手で耳を掴み、首を固定します。掴めない人は近づけましょう。

# 首の可能性へのアプローチ ②

- 伸ばしていた腕を曲げて手の甲を頭の後ろに付けます。
- そのままの姿勢で、つまんでいる耳の方に体を回旋してゆきしばらくキープしてストレッチします。



- 体の捻りを戻して、次に腕をほどき最後に首をゆっくりと捻りを解いてゆきます。

# 首の可能性へのアプローチ ②

- 反対も同様に行います。
- 左右3～5回・2～3セットが目安です。



- 解くときは、一気に力を抜いてゆくのではなく、出来るだけゆっくり、ゆっくり、呼吸を整えながら順番に解くように元に戻ります。