



PNFコアパターン

日本PNFテクニック協会®

メンタルとフィジカル

ストレッチ-1

A：下半身（動的5回）

1：底屈&背屈（ふくらはぎ）

2：SLR（ハムスト）

3：屈曲&伸展（臀筋）

4：外旋（内旋筋）

5：内旋&腰回旋（外側筋・外腹斜筋）

6：膝屈曲&伸展（四頭筋）

デモ見学と動画撮影をして覚えよう！

ストレッチ-2

B：上半身（動的5回）

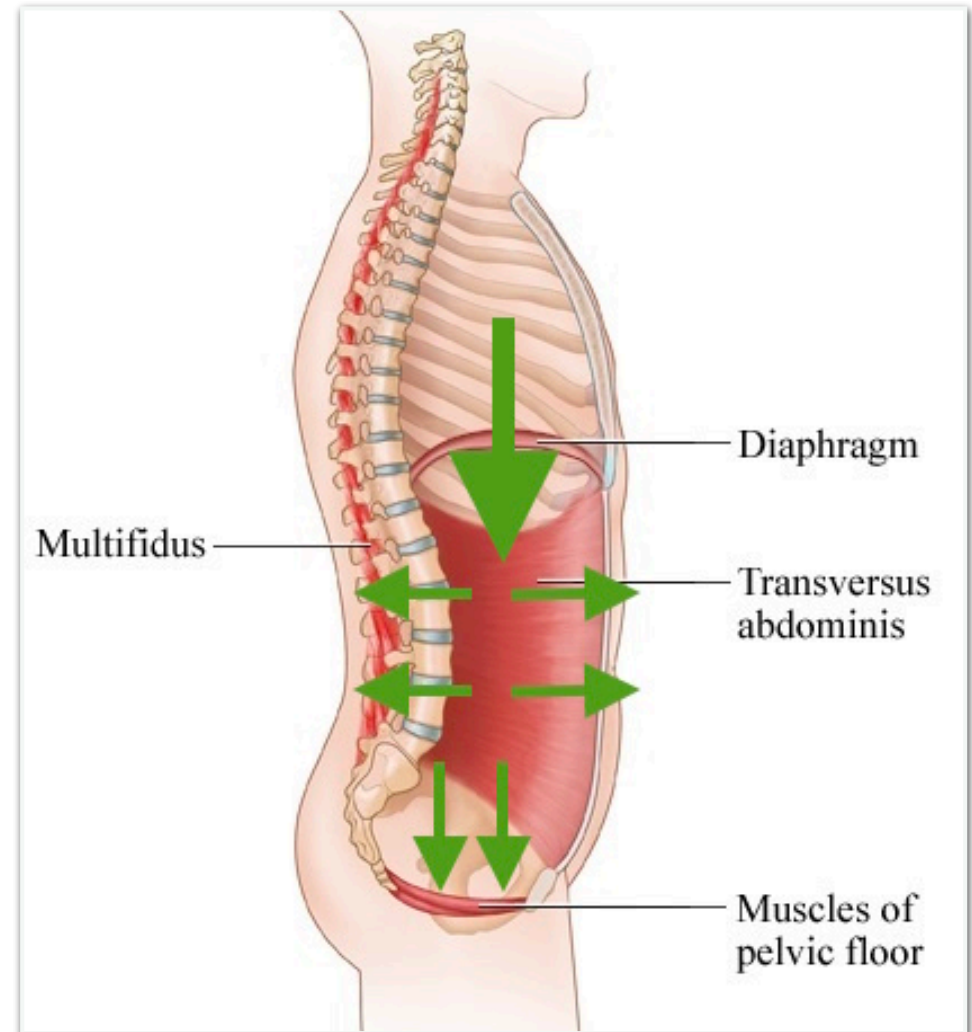
- 1：内&外旋（ローテータカフ）
- 2：拳上（上腕三頭筋）
- 3：内転（三角筋）
- 4：外転（大胸筋）
- 5：拳上：両腕（上腕三頭筋）
- 6：ラットプル（広背筋）



デモ見学と動画撮影をして覚えよう！

ドロローイング (腹圧トレ)

- ・横隔膜や腹筋群の機能を向上させる。
- ・体幹機能の向上を目指します。
- ・腰痛の軽減（予防）になる。
- ・横隔膜には3つの役割がある。
- ・代謝をアップさせる。
- ・神経伝達をスムーズにする。

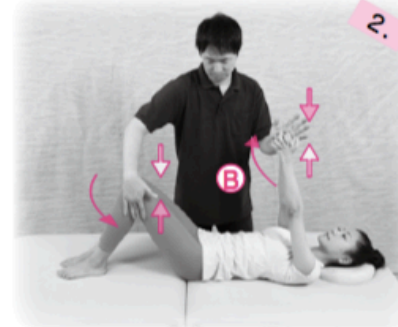


PNFコアパターン

仰臥位：腰回旋

Ⅱ 腰回旋：両手

○ 腰を旋回させる動作に対してのPNF



⇨ クライアントの力の方向
 ⇨ 施術者の力の方向
 ⇨ 動作の軌跡

↓3からスタートポジションへ戻るときには、
 ゆっくりと戻る。
 10回目に捻れが最大になるところで、
 10秒ホールド。(左右同様)

注意

クライアントに肘を曲げないで腰を回してもらうこと。とくに3の時点で曲げてしまうと、効果が減ってしまうので、注意してください。
 腰が最大に回るところまで動かしてもらい、施術者もこれに合わせて抵抗をかけてます。

Ⓐ

スタートポジション：
 クライアントは仰向けで両膝を立て、両手を組んで天井の方へあげる。
 施術者は、片手でクライアントの膝を引き寄せるように倒す。
 もう片手は、(施術者に近い方の)手の甲に添える。
 (手を添える位置は、左右が互い違いになる。)

Ⓑ

クライアントは、膝を反対側に倒すと同時に、腕を膝と反対方向に倒す。
 (クライアントの体幹部が腰から捻れようとする)
 施術者はこれに対して抵抗を加える。

仰臥位：腹筋1

I 腹筋上部

○ 上体を起こす動き（屈曲）に対するPNF



→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

↓3からスタートポジションへ戻るときには、
ゆっくりと戻る。
10回目に3で10秒ホールド。

注意

ここでは上体を起こすことで、腹直筋の上部と、
肋間筋の前面を働かせています。
上体を起こす高さは、肩甲骨が浮く程度で良いの
ですが、それでも意外と強く筋肉の収縮させること
ができます。
クライアントには、今どこの筋肉にアプローチし
ていて、どこを動かすように意識して欲しいかを伝
えてください。

A

スタートポジション：
クライアントは仰向けになり、頭の後ろで両
手を組み、肘を立て、脇を締める。両膝を曲
げて、抱え込むように身体に寄せておく。
施術者は、クライアントの肘に手を添える。

B

クライアントは、上体を（肩甲骨が浮く程度
に）起こして肘と膝を近付ける。
施術者はこれに対して負荷を加える。

仰臥位：腹筋2

Ⅱ 腹筋〜股関節屈曲

○ 仰向けで両膝を抱え込む動きへのPNF



→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

↓3からスタートポジションへ戻るときには、

ゆっくりと戻る。

10回目に3で10秒ホールド。

注意

前項の動きとほぼ同じ動きなのですが、施術者が抵抗をかける位置が変わったことで、クライアントが使う筋肉も、腹筋の下部へ移ります。

こちらも、今どこの筋肉にアプローチしている、どこを意識して欲しいのかを伝えてください。

(A)

スタートポジション：

クライアントは仰向けになり、頭の後ろで両手を組み、肘を立て、脇を締める。両膝を曲げて、抱え込むように身体に寄せておく。

施術者は、クライアントの両脚の膝と足の甲に手を添える。

(B)

クライアントは、(肩甲骨が浮く程度に)上体を起こしながら、同時に両脚を抱きかかえるように引きつけようとする。

施術者はこれに対して負荷を加える。

仰臥位：腹筋3

Ⅲ 腹筋（膝伸展）

○ 膝を伸ばしたままで、
脚を立てる動作に対してのPNF



→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

A
スタートポジション：
クライアントは仰向けになり、頭の後ろで両手を組み、肘を立て、脇を締める。両膝を伸ばし、脚をそろえる。
施術者は、片手をクライアントの両足の甲に添え、もう片手を両足の踵に添える。

B
クライアントは、（肩甲骨が浮く程度に）上体を起こしながら、同時に両脚をそろえたまま、股関節から脚を立てる。
施術者はこれに対して負荷を加えるが、踵側に添えた手でサポートする。

↓3からスタートポジションへ戻るときには、ゆっくりと戻る。
10回目に3で10秒ホールド。

注意

このパターンは腰痛のあるクライアントへは、おすすめてできません。

これはかなり運動強度が高く、筋肉量が必要なパターンになります。これを自力で動かしてける人はたいした腹筋の持ち主と言えます。

通常は、片手で負荷を加えながら、もう一方の手でクライアントの動きをサポートすることになります。

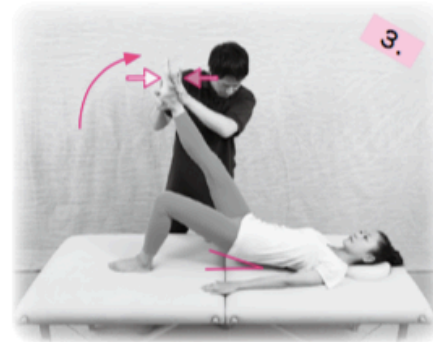
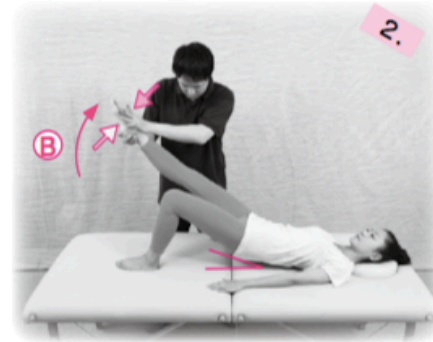
自力で脚を上げられない方へは、踵側に添えた手で動作を補助し、おろすときも同様に補助してください。

施術中は、施術者はクライアントの腰の状態に注意して観察してください。腰が反ってくるようなら、腰への負担が大きくなりますので、中止するか、踵側に添えている手で補助してください。ちなみに、わたしのクライアントの皆様は、このパターンも笑顔でこなしています。もちろんマツチヨな人じゃないですよ。少し強度が高いPNFも、慣れれば楽しく、快感(?)になってくるでしょう。

仰臥位：腹筋&ハムスト

Ⅱ 腰をあげて片脚挙上

① 腰を浮かせた姿勢で脚をあげる動きへのPNF



(A) スタートポジション：
クライアントは、仰向けに寝て膝を立てて腰を浮かせ、片脚を伸ばす（浮かせたまま）。
施術者はクライアントの足の甲に上から手を添える。

(B) クライアントが片脚をあげるのに対して、施術者は負荷を加える。

→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

↓10回行い、10回目に10秒ホールド（左右同様）。

注意

スタートポジションだけでも、少し難しいパターンです。

まず、クライアントは仰向けに寝た状態で両ひざを立てます。そこから肩甲骨と両手で支えるようにして、腰を浮かします。そして、片脚を浮かせたまま、まっすぐに伸ばします。

このパターンは、今までと少し違うパターンになっています。

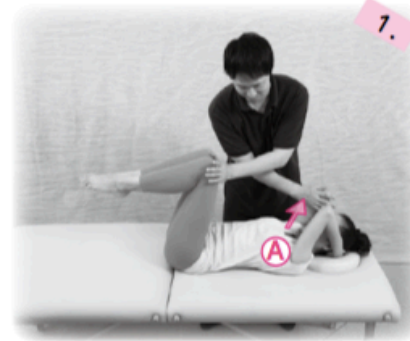
あげる脚に負荷をかけていくのですが、反対側の支えている方の脚も、太ももの裏も継続的に使っています。つまり、動かす脚にも柔軟性向上の効果があると同時に、反対側の脚も外転しようとしているので、こちらにも効果があるということです。あげている方の脚の主動筋と拮抗筋と合わせて、一石三鳥のパターンです。

左右を同様に行って、最後にハムストリングを伸ばすストレッチをいれておきましょう。

仰臥位：腹斜筋1

I 腹筋（斜め）

○ お腹を捻りながら上体を起こす動作へのPNF



→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

↓3からスタートポジションへ戻るときには、

ゆっくりと戻る。

10回目に3で10秒ホールド。（左右同様）

注意

上体を起こすときも、戻すときも、常に両膝を抱え込んだままの状態で、脚をおろさずに進めてください。

施術者は両腕をクロスして行うと負荷をつけやすくなります。

動作としては非常に小さい動きです。クライアントにはしっかりと動かしている筋肉を意識させながら、抵抗をかけてください。

(A)

スタートポジション：
クライアントは仰向けになり、頭の後ろで両手を組み、肘を立て、脇を締める。両膝を曲げお腹の前にあげる。
施術者は、両腕をクロスさせて、片手をクライアントの肘に、もう片手をその対角の膝に添える。

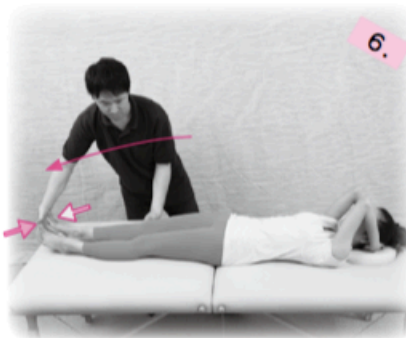
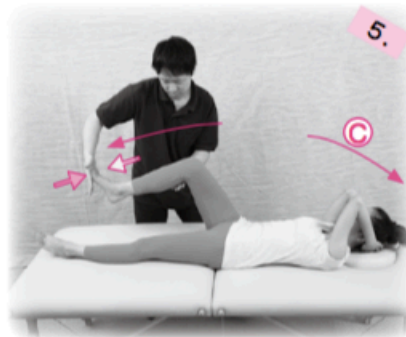
(B)

クライアントは、(肩甲骨が浮く程度に)上体を起こしながら、肘を対角の膝に近付ける。
施術者はこれに対して負荷を加える。

仰臥位：腹斜筋2

③

今使った腹斜筋に力を入れながら、上体をゆっくりもどし、脚もゆっくり伸ばしていく。施術者は足の裏を支えて、クライアントの動きをサポートする。



↓10回目に3で10秒ホールド。左右同様。

元のスタートポジションに戻ったときに、かかとをベッドに着けずに次の動作へ移っていくと、より腹斜筋への抵抗は強く感じられます。もちろん、運動強度が高くなるので、回数を重ねていくとキープできない場合は無理せず、かかとをおろすようにしてください。



→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

○ 体幹部を捻りながら上体を起こし、片膝を引きつける動きへのPNF

Ⅱ 腹筋(斜め) ～ 股関節屈曲

①

スタートポジション：
クライアントは仰向けになり、頭の後ろで両手を組み、肘を立て、脇を締める。両膝を伸ばし、脚をそろえる。
施術者は、片手でクライアントの足の甲を、もう片手を膝頭に添える。

②

クライアントは、(肩甲骨が浮く程度に)上体を起こしながら、片膝を胸に引きつけ、対角の肘に近付ける。
施術者はこれに対して、膝と足の甲に負荷を加える。

仰臥位：腹斜筋3

Ⅲ 腹筋+股関節屈曲（脚を浮かせたまま）

○ 体幹部を捻りながら上体を起こし、片膝を引きつける動きへのPNF・その2



→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

(A)

スタートポジション：

クライアントは仰向けになり、頭の後ろで両手を組み、肘を立て、脇を締める。片膝を曲げて抱え込み、もう一方の脚は伸ばしたまま浮かせる。
施術者は、腕をクロスさせ、片手でクライアントの抱え込んでいるほうの膝を、その対角の肘に片手を添える。

(B)

クライアントは、(肩甲骨が浮く程度に)上体を起こしながら、対角の肘と膝を近付ける。
施術者はこれに対して負荷を加える。

↓10回目に3で10秒ホールド。左右同様。

注意

これも運動強度の高いパターンです。まず、スタートポジションになるだけでも、結構難しい。

最初からはさすがに難しいので、クライアントのレベルアップに合わせて、メニューに取り入れてみてください。

ポイントはクライアントの腹筋がグッと収縮してから、あともう少し捻りを入れて肘と膝が付くところまで抵抗をかけていくことです。そうすることで収縮が最大限まで行われます。

最大限まで収縮できれば、ゆっくりと元のスタートポジションへと戻していきます。

ちなみに、わたしのクライアントはこれをやると笑顔になります。筋肉が追い込まれていくと、人はみんな笑顔になります。これは人本来の防衛本能なのでしょう(?)。

仰臥位：体幹

Ⅳ 上臥位・ダイアゴナルフロント

○ 上体を起こしながら、対角の手と足を近付ける動きへのPNF



(A)
スタートポジション：
クライアントは仰向けになり、両腕両脚とも斜めに伸ばし、全身でX字をつくる。手のひらは天井向き。
施術者は対角の腕と脚に手を添える。

(B)
クライアントは、対角にある片腕と片脚を近付けていく。
施術者はそれに負荷を加える。

(C)
クライアントは、最後に（肩甲骨が浮く程度に）上体を起こしながら、手のひらと脚をさらに近付ける。（施術者は負荷を継続させる）



→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

↓10回目に3で10秒ホールド。（左右同様）

注意

これは上肢、コア、下肢が連動して、総動員されるパターンです。

これも運動強度が高いので、クライアントのレベルに合わせてメニューに取り入れて下さい。ポイントとしては、写真1のスタートポジションでは、両手が天井を向いた状態で、両手足があがるにしたがって、手が脚の方へ向くという事です。

つまり、

1…腕が肩関節で「外転外旋」している
←

3…腕が肩関節で「内転内旋」している
←
わけです。

伏臥位：二の腕

狙った筋肉にアプローチするために、動きの「支点」に注意！

PNFでは、施術者がどの筋肉にアプローチしているかを認識して、クライアントの動きに気を配ることが大切です。

例えば、右で紹介しているような、肘を伸ばしたまま行ってしまうパターンで、クライアントが肘を曲げてしまうと、本来狙っている筋肉とは、違った部分が緊張してしまいます。

動物の体は、関節を支点として筋肉が骨を動かします。

ここでは、肩周り、背中の筋肉にアプローチしようとしているので支点は肩関節です。ところが肘を曲げてしまうと、肘関節が支点になり、肘を伸ばすための筋肉が強く反応してしまうのです。

施術者が、体の仕組みをすることで、さらに質の高い施術ができるはずです。

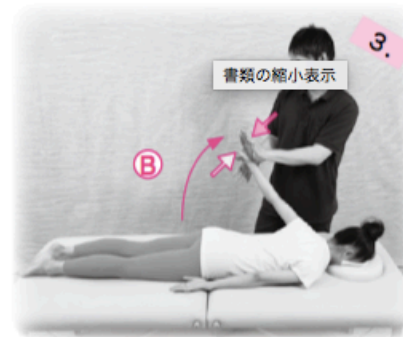
↓10回動かして、10回目に3の姿勢で10秒ホールド。(左右同様)

注意

これは屈曲方向だけ行います。この動作は、背中と二の腕の引き締めにも効果があります。肘を曲げてしまったり、脇が開いてしまうと、本来狙っていた筋肉にアプローチできなくなりまので、注意してください。

I 上腕三頭筋引き締め…伏臥位

① 腕を後ろにあげる動き(肩の屈曲)へのPNF



→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

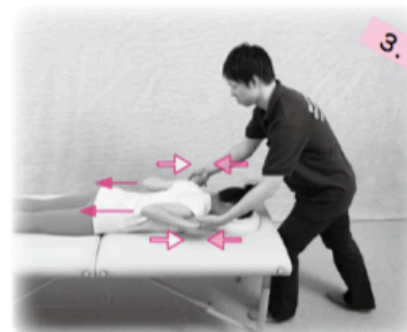
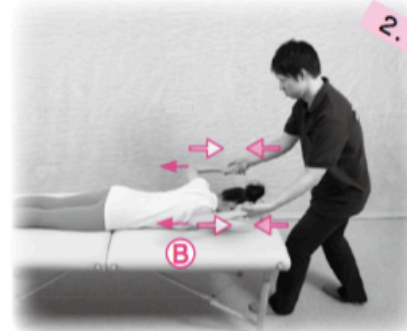
A クライアントは、小指が上になるように手を置く。

B 肘を伸ばしたまま、肩の可動域いっぱいまであげる。施術者は、これに負荷をかける。

伏臥位：肩甲骨1

Ⅱ ラットプルダウン

① 両手を引きさげる動作へのPNF



(A) スタートポジションで、クライアントの手は床の方を向く。施術者はその手を握り、クライアントに握りかえてもらう。施術者は重心を後ろ足に移すようにして、クライアントの腕を引く。

(B) 肘が水平に動くようにする。このとき肩甲骨で腕を引く意識をしてもらう。

→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

注意

クライアントは、腕を曲げながら、肘を腰の方へ引きおろすようにしますが、クライアントには腕でおろさずに、肩甲骨で腕を引きおろすように意識してもらいます（肩甲骨の下制）。

ポイントは、スタートポジションで、施術者がクライアントの手を自分の方へ引き寄せること。これでクライアントの肩甲骨が腕ごと引き出されます（肩甲骨の挙上）から、クライアントもその引きに対して引き返すことができます。

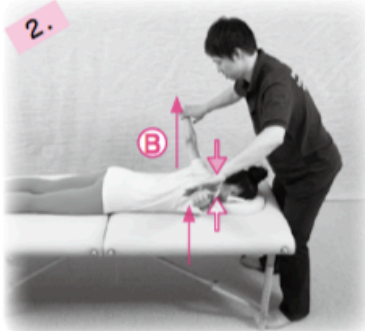
施術者も手で引くのではなく、重心を後ろ足に移すような感じで行くと、無理なく引き寄せられるでしょう。

↓10回行い、10回目に肩甲骨がさがって、背中が最大に引き締められた状態で10秒ホールドします。

伏臥位：肩甲骨2

手首に負荷をかけることで、小さな力で大きな負荷を加えることができます。クライアントのレベルや体格、目的に合わせて施術を行いましょよう。

↓10回目で、肩甲骨を寄せた状態(2)で10秒ホールド。



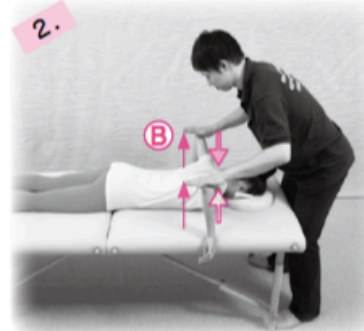
→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

(A) クライアントは手のひらを開いて床に向ける。施術者は手の甲に負荷を加える。

(B) 背中を締めるように声をかける。

+a 両腕を広げて手を天井方向へあげる動き(水平外転)へのPNF

↓10回目で、肩甲骨を寄せた状態(2)で10秒ホールド。



→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

(A) クライアントは脇を90度を開き、肘を90度曲げる。肘を天井方向にあげる。

(B) 左右の肩甲骨を背骨に引き寄せるように、肘を真上にあげる。施術者は真下の負荷をかける。

① 肘を天井方向へあげる動き(水平外転)へのPNF

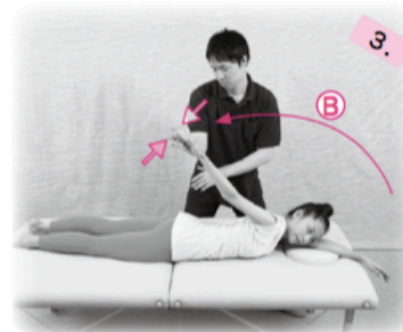
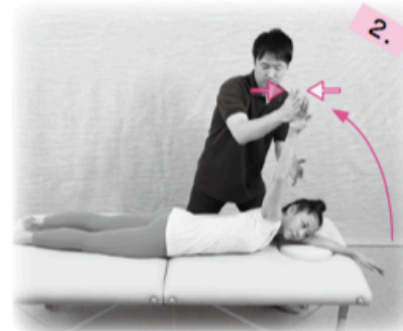
IV 水平外転・肘屈曲

伏臥位：体幹1

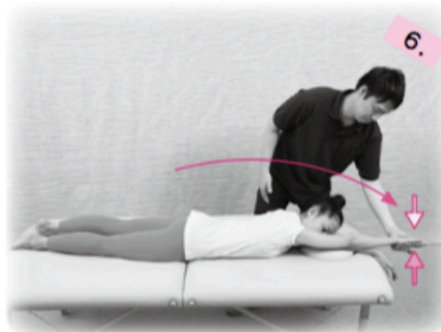
V 斜め後ろ屈曲・伸展

① 背中側の対角線に腕をおろす動作（屈曲）へのPNF

(A) クライアントは上体を少しだけねじり、両腕を頭の方へ伸ばす。（両腕はクロスします）上になった方の手のひらを外へ向ける。施術者はその小指側に負荷をかける。



→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡



(B) 上体を捻りながら、手を背中側の対角線を通し、反対側の脚の太ももの裏へ持っていく。

(C) 動作している腕とは対角にある脚を浮かせ、キープ。このとき、施術者はあがった脚に軽く負荷をかける。

(D) クライアントの手の親指側に負荷をかけつつ、スタートポジションにもどる。

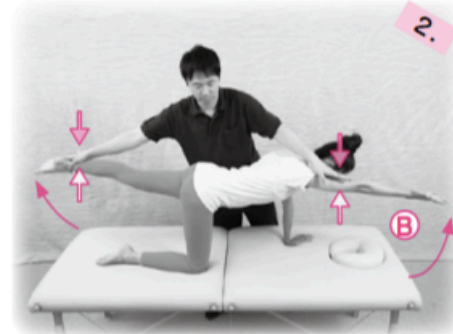
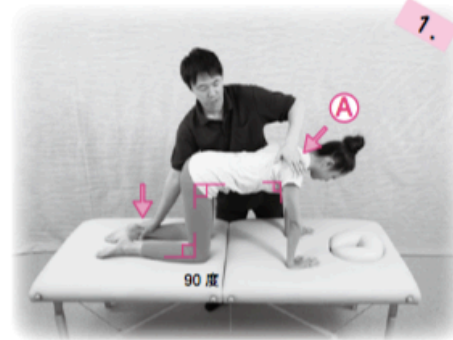
↓ 10回目に4の姿勢で10秒ホールド。

背中への引き締めパターンでは一番レベルの高い動作です。背中の筋肉全体からお尻の筋肉まで総合的に使います。PNFパターンの中でもダイナミックな動作のひとつです。

伏臥位：体幹2

Ⅱ 四つん這い・ダイヤゴナルバック

○ 四つん這いで、対角の腕と脚を浮かせる動きへのPNF



→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

(A)
スタートポジション：
クライアントは四つん這いになる。両手両膝は肩幅に開く。
施術者は対角の腕（肩）と脚（ふくらはぎ～踵）に手を添える。

(B)
クライアントは、対角にある片腕と片脚を浮かせる。手のひらは天井向き。
施術者はそれに負荷を加える。

↓片側各10回目に2で10秒ホールド。左右同様。

注意

前項よりも少しレベルがあがったパターンです。

クライアントが四つん這いになったとき、腰が反らずに、背中が平らになるように指示します。

そして、施術者は、片手で肩甲骨の動きへ抵抗をかけ、もう片手で対角の脚のふくらはぎ～踵あたりに抵抗をかけます。

クライアントは腕と脚を浮かせ、伸ばしきったところで1～2秒キープ。このとき、腰が反らないように注意してください。それから手と脚をおろします。

腕と脚を伸ばしたときに、グラつきがあるようなら、その対角の筋肉が弱いことになります。

10回目に10秒ホールドまで行ったら、弱いほう（グラつきがあるほう）の対角へ、さらに数回のPNFをおこうと、全身のバランスがとれてくるでしょう。

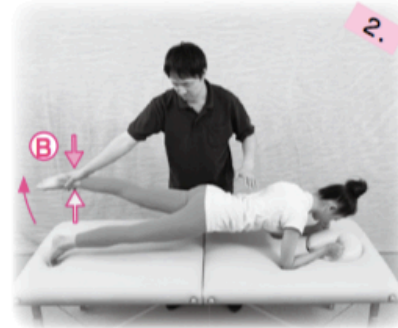
弱いほうの回数を増やすのではなく、ホールドの秒数を増やすのも効果的です。

これも基本的には、対角の手脚を一組ずつ行いますが、クライアントの体力によってが交互に行ってもよいです。施術者が対角の手脚に交互に負荷をかけるのに合わせて、交互に手脚をあげてもらいましょう。

伏臥位：体幹2

Ⅲ 肘くつま先・ダイヤゴナルバック

① うつ伏せから肘とつま先で身体を持ち上げた姿勢から、片脚を浮かせる動きへのPNF



→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

- (A)**
スタートポジション：
クライアントは両肘、両足で身体を支え、身体を持ち上げる。
- (B)**
クライアントは、背中を平らにしたまま、片脚を浮かせる。
施術者はそれに抵抗を加える。

↓5回行い、5回目に10秒ホールド（左右同様）。

注意

スタートポジションになるだけでも、かなり大変な姿勢です。全身、とくに腹筋と背筋に力が入らないとできない姿勢です。

身体を支える肘と両足のつま先は、肩幅くらいに開きます。腰を反らさず、体幹は水平にするようにクライアントに伝えてください。

脚を浮かせるときは、ふくらはぎと踵あたりに抵抗をかけていきます。

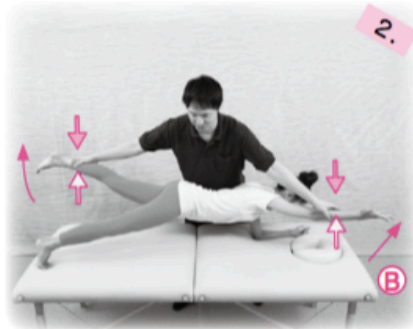
左右交互に5回ずつくらいで結構です（体力にあわせて増減してください）。
そして10秒ホールドを入れると、かなり引き締まります。

（ここでは、片脚ずつですが、交互に行うと運動強度が上がります。）

次に、同じスタートポジションから片腕を浮かせるパターンを行いますので、①が終了した時点で一度身体をおろして、休憩してください。

伏臥位：体幹3

↓対角の腕と脚に対して各1回あげて10秒ホールド（左右同様）。



→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

(A)
スタートポジション：
クライアントは四つん這いになる。両手両膝は肩幅に開く。
施術者は対角の腕（肩）と脚（ふくらはぎ～踵）に手を添える。

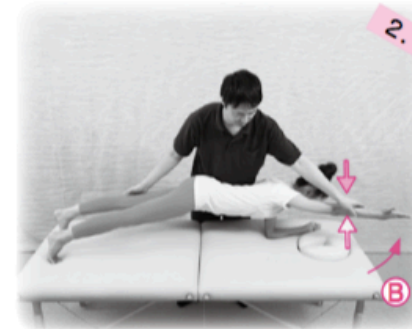
(B)
クライアントは、背中を平らにしたまま、片手を浮かせる（手のひらは天井向き）
施術者はそれに抵抗を加える。（手の位置は負荷が抜けないように、ずらして調節する）

③ 同じく、対角の片腕と片脚を同時に浮かせる動きへのPNF

次に行く前に、ここでも一度小休憩を挟んでおきましょう。

注意
体力がある方へは、左右交互に5回程度、腕を浮かせて、最後の1回で10秒ホールドします。

↓5回行い、5回目に10秒ホールド（左右同様）。



→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

(A)
スタートポジション：
クライアントは四つん這いになる。両手両膝は肩幅に開く。
施術者は対角の腕（肩）と脚（ふくらはぎ～踵）に手を添える。

(B)
クライアントは、背中を平らにしたまま、片手を浮かせる（手のひらは天井向き）
施術者はそれに抵抗を加える。（手の位置は負荷が抜けないように、ずらして調節する）

② 同じく、片腕を浮かせる動きへのPNF

横臥位：腹横筋

I
サイド

○ 横臥位から身体を横に起こす動作（側屈）へのPNF



→ クライアントの力の方向
→ 施術者の力の方向
→ 動作の軌跡

(A)
クライアントは側頭部に手をあてて、腕枕して横に寝る。下側の脚は伸ばし、上側の膝を曲げて股関節を90度にする（スタートポジション）。
施術者は、自分の太ももでクライアントの太ももを抑え、片手で腰を抑え、もう一方の手で「腕枕」の肘に下方へ負荷をかける。



1. と 3. を施術者の背中側から見たところ。クライアントは、空いた手で上体を支える。
施術者はクライアントが腕枕した肘の内側に、負荷をかける。

↓3からスタートポジションへ戻るときには、ゆっくりと戻る。
10回目に3の姿勢で10秒ホールド。

注意

この方法は、かなり強度の高いものになりますので、様子を見て抵抗と回数を調節してください。
クライアントは施術者の初期抵抗を感じたら、すばやく反応して上体を横に起こしていきます。
このとき、収縮するお腹の横の筋肉を意識するように指導していきましょう。

静的ストレッチ-1

A：下半身（静的20秒＋マニュアルC）

1：底屈&背屈（ふくらはぎ）

2：SLR（ハムスト）

3：屈曲&伸展（臀筋）

4：外旋（内旋筋）

5：内旋&腰回旋（外側筋・外腹斜筋）

6：膝屈曲&伸展（四頭筋）

デモ見学と動画撮影をして覚えよう！

静的ストレッチ-2

B：上半身（静的20秒＋マニュアルC）

1：内&外旋（ローテータカフ）

2：拳上（上腕三頭筋）

3：内転（三角筋）

4：外転（大胸筋）

5：拳上：両腕（上腕三頭筋）

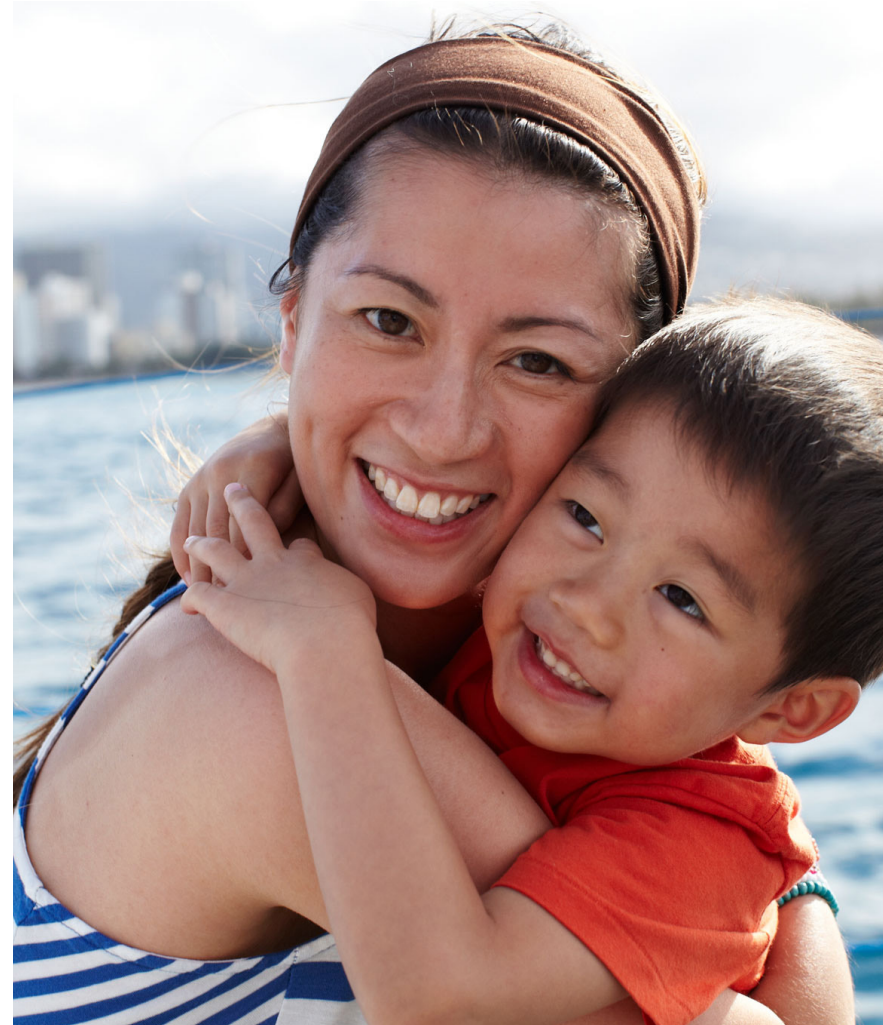
6：ラットプル（広背筋）

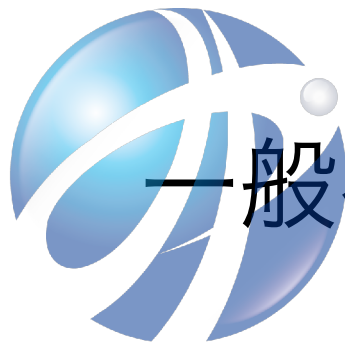


デモ見学と動画撮影をして覚えよう！

PNFコア-活用方法

- ・ 上肢・下肢パターンと合わせて体幹を強化する
- ・ スポーツパフォーマンス向上につなげていく
- ・ 肩こり・腰痛の予防
- ・ メンタル・ストレス・疲労ケアに定期的に入れ込む





一般社団法人 日本PNFテクニック協会®



- ・ 協会LINEでアフターフォロー（情報配信） →
- ・ PNFパスポート会員で全クラス受け放題&徹底サポート
- ・ PNFオンライン会員で全クラスをWEB視聴
- ・ 整体、リンパマッサージなどカリキュラム多数
- ・ IRONMANワールドチャンピオンシップ、ハワイ大学人体解剖実習など海外プログラムも多数。