



PNFストレッチ

究極のストレッチ・・・一瞬で伸びて可動域アップする！

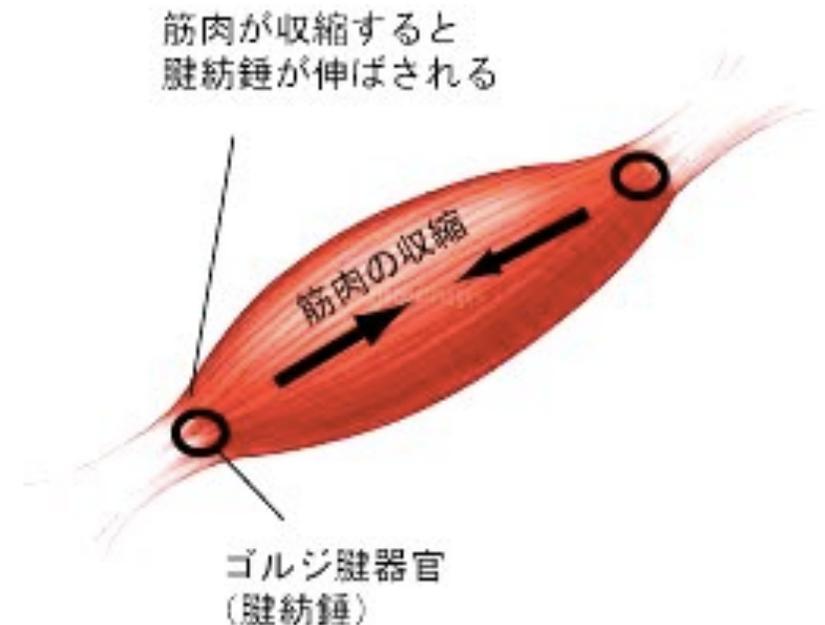
Copyright Japan PNF TECHNIQUE ASSOCIATION. All Rights Reserved.

・ ストレッチの理論と原理1

- ストレッチの種類
- 能動的/受動的
- 動的ストレッチ・・・A：ダイナミック（コントロール）、B：バリスティック（アンコントロール）
- A：相反神経支配・・・主動筋が働ければ働くほど、拮抗筋が緩む性質
- B：伸張反射・・・脱力した筋肉が反動によって強く伸張されると筋紡錘のセンサーが働き収縮させる。
- 静的（スタティック）ストレッチ・・・ゆっくり息を吐きながら伸び感を感じたところでキープ（反動をつけずに最大伸張位を20秒以上キープで筋腱が20%以上緩む）

・ ストレッチの理論と原理2

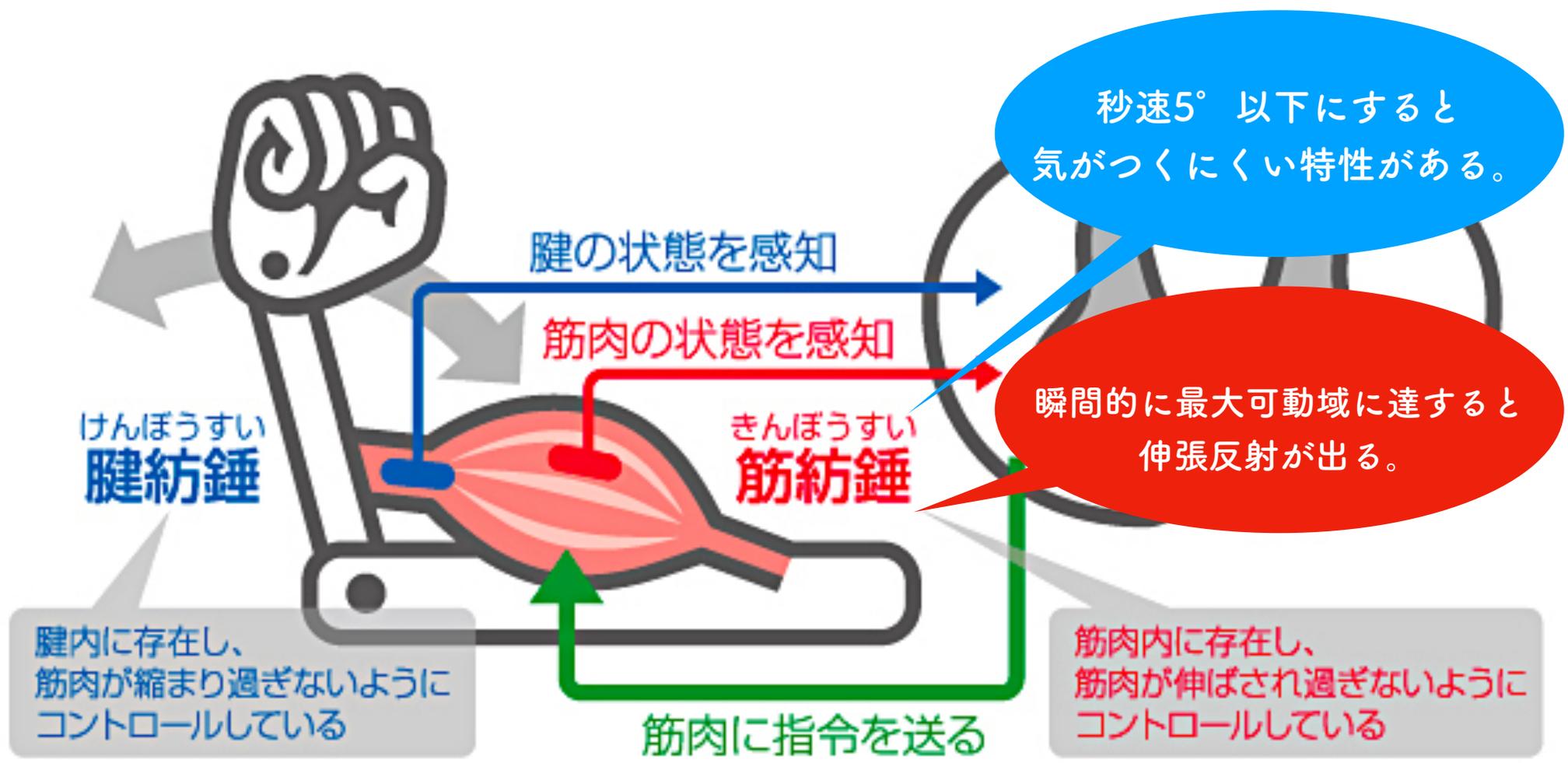
- PNFストレッチ→ **ホールド&リラックス・ストレッチ**
- PNF：Proprioceptive Neuromuscular Facilitation（固有受容性神経筋促通法）
- **静的な拮抗筋による運動**
- ゴルジ腱器官の特性を活用する



・ ストレッチの理論と原理3

- 等尺性収縮（アイソメトリック）による拮抗筋の運動
- HRS・・・促通したい＝伸張性を高めたい部位を**拮抗筋がストレッチされている最大可動域のポジション**で刺激
- 健側→患側ルール
- 動的ST（5回）→ HRS：5秒×3セット→ 静的ST（20秒）

固有受容器 > 筋紡錘・腱紡錘



ホールド&リラックスストレッチ



PNFのテクニックの一つとして、ホールド&リラックスストレッチという技術がある。コントラクトストレッチ、負荷抵抗運動などと呼ばれることもある。

PNFとは!?

Proprioceptive : 固有受容性

Neuromuscular : 神経筋

Facilitation : 促通法

の略語で、1950年頃に神経生理学に基づいた神経筋疾患に対する治療法として研究・開発された治療法。

現在は、プロアスリートから一般の方のコンディショニングやスポーツ障害からの復帰、整形外科疾患の治療、脳卒中からの改善など幅広く適応。



〈求心性神経の流れ(イメージ)〉

PNFメカニズム

固有受容器（感覚器）

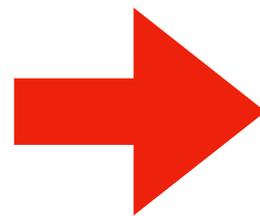
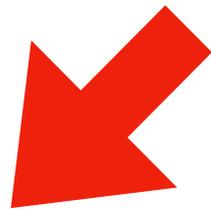
触覚・痛覚・温度覚・圧覚・・・
視覚・聴覚・嗅覚・・・

脳（司令塔）

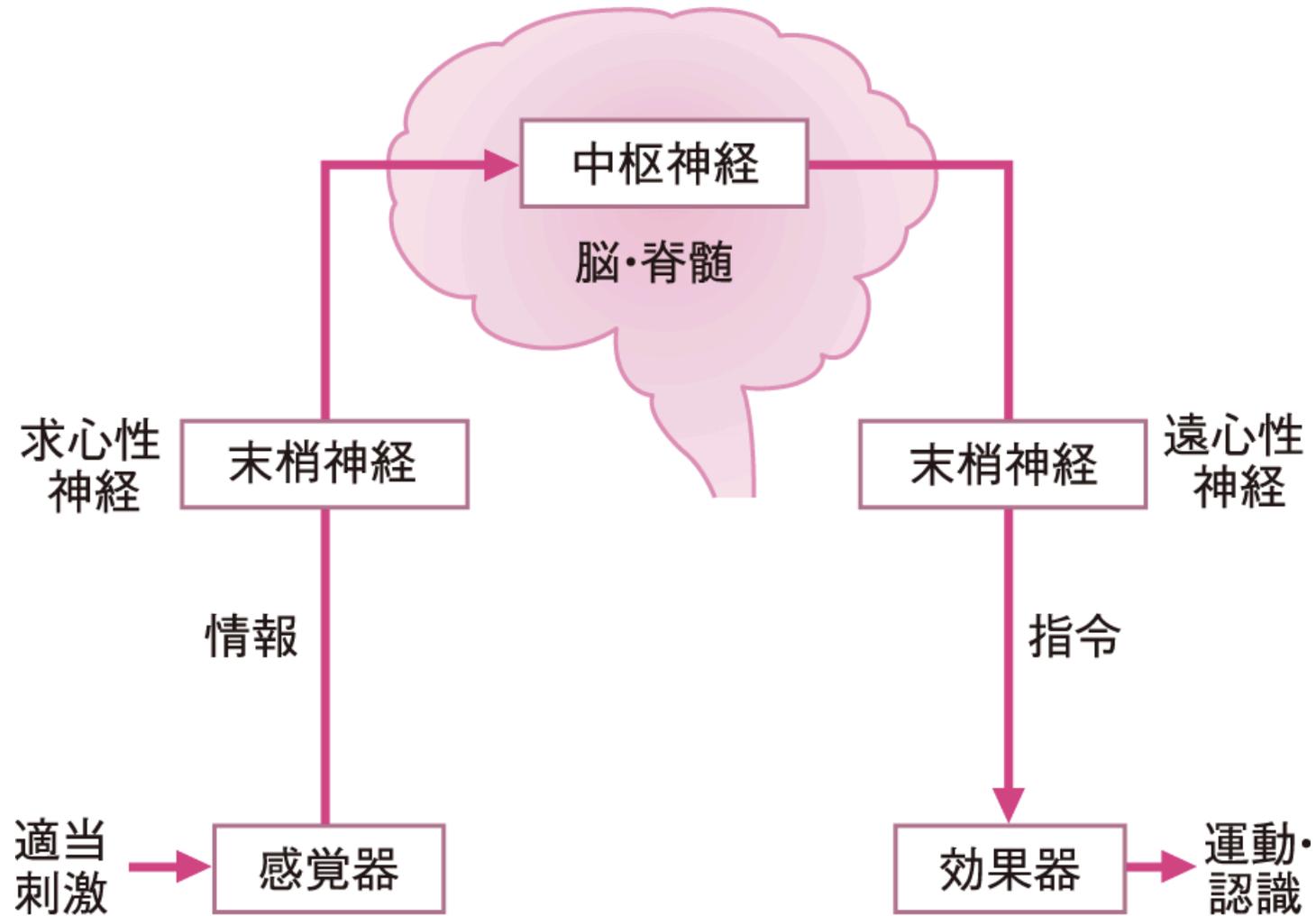
脳が固有受容器からの
情報を処理して筋肉に命令

運動（筋肉）

脳からの指令を受けて筋肉を動かす



求心性神経と遠心性神経



PNFの神経伝達図解



1 用手接触 ・ 2 口頭指示 ・ 3 視覚指示



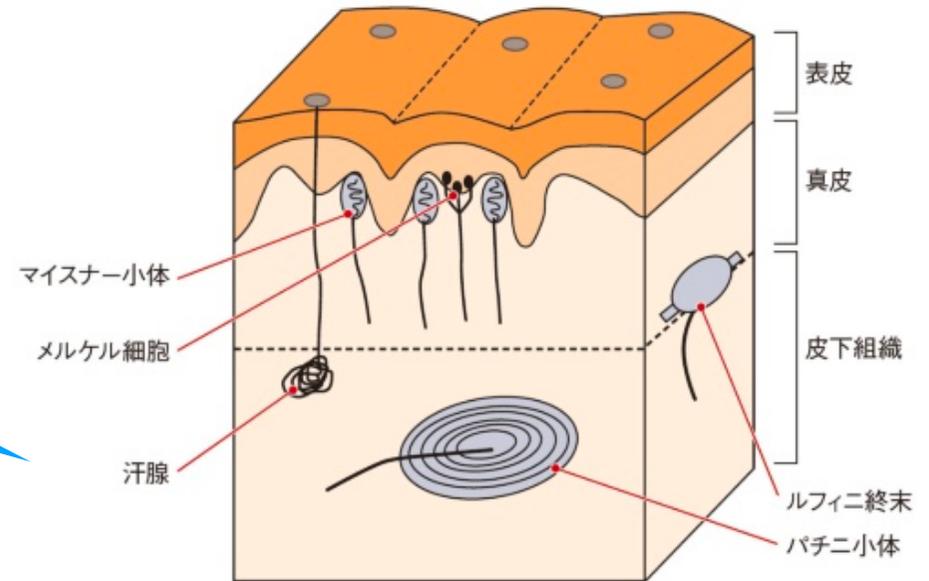
クライアントは
全身の固有受容器で
感じている！



1 皮膚刺激 ・ 2 聴覚刺激 ・ 3 視覚刺激

固有受容器 > 皮膚感覚

マイスナー小体とメルケル細胞は空間パターン検出（形状など）。
パチニ小体は振動検出（テクスチャー）、
ルフィニ終末は皮膚の引っ張り検出を担うとされている。



触覚の中でも皮膚感覚の取得に関与するのは、皮膚に分布する4種類の機械受容器、および自由神経終末とされている。すなわちヒトの触覚センサーである。

筋紡錘・ゴルジ腱器官も固有受容器の一つ。

• PNFストレッチ・下肢パターン1

- 腓腹筋ストレッチ・・・足関節：底屈-背屈（動的ST）→ 背屈ライン（HRS）→腓腹筋（静的ST）
- ハムストストレッチ・・・股関節：屈曲-伸展（SLR・動的ST）→ 屈曲ライン（HRS）→ ハムスト（静的ST）
- 大臀筋ストレッチ・・・股関節：屈曲-伸展（動的ST）→ 屈曲ライン（HRS）→ 大臀筋（静的ST）

• PNFストレッチ・下肢パターン2

- 内旋・内転筋ストレッチ・・・股関節：外旋-内旋（動的ST）
→ 外旋ライン（HRS）→ 内旋・内転筋（静的ST）
- 腸脛靭帯（ITバンド）ストレッチ・・・（動的ST省略）→ 内
旋ライン（HRS）→ ITバンド（静的ST）
- 外旋筋（深層外旋六筋）ストレッチ・・・（動的ST省略）→
Deep内旋ライン（HRS）→ 外旋筋（静的ST）

• PNFストレッチ・上肢パターン1

- 屈筋群ストレッチ・・・手関節：掌屈-背屈（動的ST）→ 背屈ライン（HRS）→ 屈筋群（静的ST）
- 外旋筋ストレッチ・・・肩関節：内旋-外旋（動的ST）→ 内旋ライン（HRS）→ 外旋筋（静的ST）
- 内旋筋ストレッチ・・・（動的ST省略）→ 外旋ライン（HRS）→ 内旋筋（静的ST）

・ PNFストレッチ ・ 上肢パターン2

- 上腕三頭筋ストレッチ . . . 肩関節：屈曲-伸展（動的ST） → 屈曲ライン（HRS） → 上腕三頭筋（静的ST）
- 三角筋ストレッチ . . . 肩関節：水平内転-水平外転（動的ST） → 水平内転ライン（HRS） → 三角筋（静的ST）
- 上腕二頭筋ストレッチ . . . （動的ST省略） → 水平外転ライン（HRS） → 上腕二頭筋（静的ST）
- 大円筋ストレッチ . . . 肩関節：内転-外転（動的ST：両側） → 外転ライン（HRS） → 大円筋（静的ST）

・ PNFストレッチ・座位パターン

- 僧帽筋ストレッチ・・・頸椎：前屈-後屈（動的ST）→ 前屈ライン（HRS）→ 僧帽筋（静的ST）
- 広背筋ストレッチ・・・（動的ST省略）→ 側屈ライン（HRS）→ 広背筋（静的ST）
- 上腕二頭筋ストレッチ・・・（動的ST省略）→ 肩関節：伸展ライン（HRS）→ 上腕二頭筋（静的ST）
- 大胸筋ストレッチ・・・バタフライ（動的ST）→ オープンライン（HRS）→ 大胸筋（静的ST）

PNFストレッチとPNF筋膜リリースは 最強の組み合わせ！

PNFストレッチの知識と技術を活用して、アナトミートレイン理論とマニュアルコンタクトという特殊な軽擦法で患部に触らずに疼痛軽減や可動域向上を実現させることができる手技となっています。

この理論と手技を習得することで、あらゆる状況のクライアントに対応ができるようになってきます。強い力は必要とせず、とてもソフトな筋膜リリースでありながら驚きの効果をその目で確かめてください。

講習会アフターフォロー & 最新情報は

公式LINEアカウントから

日本PNFテクニック協会®の公式LINEアカウントでは他で閲覧できない各講習会の限定動画やPNF、ストレッチ、筋膜、解剖学、トレーニングに関する情報を配信しております。

また、トークのメッセージを送信されますと協会スタッフ（ほとんどツジ）が回答もさせていただきます。

*本システムは公式LINEというビジネスアカウントです。LINEグループではございませんので個別に送信した内容は協会側しか閲覧できません。（他の方は閲覧できませんのでご安心ください。）

