

チャンネル登録者数  
112万人超

宝島社新刊情報

2022年8月吉日

理学療法士  
YouTuber

オガトレが教える奇跡のストレッチ 8/23発売

タオル1本で **冷房疲れ** **むくみ** **肩こり・腰痛** **解消!**



『オガトレ式! タオル1本で超・超・超かたい体も柔らかくなる奇跡のストレッチ』  
発売日: 2022年8月23日  
定価: 990円(税込)

本誌は、チャンネル登録者数112万人超、総再生回数1億7300万回超の“ストレッチ系YouTuber”オガトレさんの、体が超・超・超かたい人のための最新ストレッチ本です。理学療法士で骨格と筋肉の構造を熟知したオガトレさんのストレッチの中でも、タオルを使ったストレッチに絞って掲載。タオル1本、1回たった30秒で、むくみ、ポッコリお腹、肩こり・腰痛もすっきり解消できる“奇跡”のようなストレッチを、豊富な写真とともにわかりやすく紹介。バーコードで動画を確認できるのも嬉しいポイントです。冷房疲れや運動不足になりがちなこの季節、初心者も高齢者も続けやすいトレーニングで、ガチガチにかたくなった体をほぐしてあげましょう!

本誌はタオルを使うことで簡単にストレッチをすることができる本です。体がかたいと思うようにストレッチの体勢が取れなかったり伸びなかったりしますよね。そんなときはタオルを使うことで簡単に伸ばせるようになります。無理なポーズを取ることなく、安心安全にストレッチができるようになります。今までストレッチがなかなか続かなかった人こそ、この本がピッタリです。ぜひ、タオルストレッチにトライしてみてください!

取材・出演  
ご相談可能です



オガトレ Ogatore

宮城県気仙沼市生まれ。理学療法士。ストレッチ系YouTuber。専門学校を卒業後、理学療法士の資格を取得。理学療法士として、6年にわたって公立の急性期病院にて、脳外科、整形外科、呼吸器、がん、スポーツ外来のリハビリ治療に従事。その傍ら、休日にはボランティアとして地元のサッカークラブチームにトレーナーとして関わる。インターハイや国民体育大会へ同行した実績も持つ。その後、訪問リハビリ、フィットネスジムの責任者を経て、YouTuberとして活動を開始。「体がかたくて困っている人をゼロにする」を信念に日々、動画をアップし続ける。

タオルの補助で初心者も高齢者もやりやすい! 座ったままでもできる!

### 【タオルストレッチが良い理由】

- ①タオルの補助により、体がかたくてもストレッチがやりやすくなる
- ②タオルを持つことで体が安定し、ポーズをキープしやすくなる
- ③身近にあるタオル1本で簡単に始められ、継続しやすい



### 【1回30秒のストレッチで筋肉に柔軟性が生まれる】

①筋肉を伸ばすと15~20秒で筋肉の柔軟性が上がってきて、30秒で「痛気持ちいい」と感じる。



②伸ばした筋肉がもとに戻る。伸ばして、もとに戻るといった動作により、血流がよくなり、筋肉が柔らかくなっていく。



③ストレッチを毎日行くと、筋肉繊維に適切な刺激が加わり、筋肉がどんどん柔軟性を取り戻し、体が柔らかくなる。



### 【体が柔らかくなることのメリット】

- ケガをしにくくなる
- やせやすくなる
- 姿勢がよくなる
- 冷え性が緩和する
- 疲れにくくなる
- 自己肯定感が上がる etc.

次頁に夏におすすめのストレッチをご紹介します!

# 冷房疲れによるだるさ、スマホやPCの使い過ぎによる首・肩こり解消に！

上半身のかたさは、悪い姿勢の原因にもなります。背中が丸まって肩が前に出してしまう猫背や、首が前に突き出したストレートネックも上半身を柔軟に保つことで改善や予防ができます。上半身を柔らかくするには、かたくなりやすい肩甲骨まわりの背中の筋肉、かたくなると肩甲骨の動きを阻む大胸筋のある胸まわり、背中につながる首まわりの筋肉に分けて、ていねいにストレッチしていきます。

## 菱形筋ストレッチ

肩甲骨がガチガチな人に！



⇒ 背中の肩甲骨の間にある菱形筋にアプローチ！



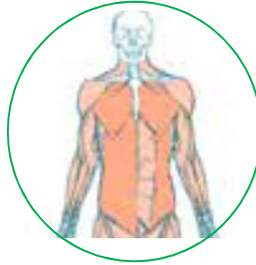
①姿勢を正してタオルを肩幅で持ち、ひじを伸ばして腕を前に出す



②背中を丸めて、猫背の姿勢になる。タオルを前に突き出すようにして、30秒キープ

## ゴシゴシエクササイズ

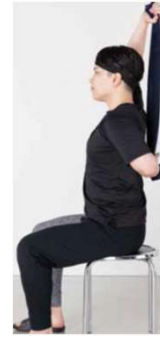
「上腕三頭筋+ 大胸筋ストレッチ」の要素が入ったエクササイズ！



⇒ 上半身の筋肉すべてにアプローチ！



①右手でタオルを持ったら腕を上げて、タオルは背中側へ垂らし、姿勢を正す



②左手を後ろに回してタオルの下を持つ



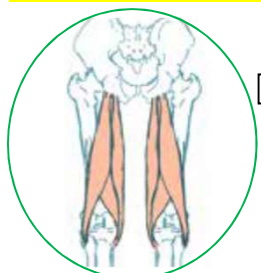
③左手を下に引き②に戻る動きを30秒間繰り返す。左右を入れ替え、同様に行う

# デスクワークや運動不足による下半身のむくみや痛みの解消に！

デスクワークが多く、毎日、長時間座っているという人は、もも裏のハムストリングスがカチカチにかたくなりがちです。座り仕事が多かった日は下半身のストレッチを重点的に行いましょう。

## 仰向けハムストリングス内側ストレッチ

下半身が柔らかいとこんなメリットがあります！



⇒ 太もも裏の筋肉・ハムストリングスにアプローチ！

①足を伸ばして仰向けになる



②右足の裏のつま先側にタオルを引っ掛ける



③ひざを真っすぐ伸ばしたまま、タオルを引き、体の右方向に倒す。30秒キープ。左右を入れ替え、同様に行う



※すべてのストレッチに動画がついていて、バーコードからアクセスして確認できます

『オガトレ式! タオル1本で超・超・超かたい体も柔らかくなる奇跡のストレッチ』  
発売日: 2022年8月23日 / 定価: 990円(税込)