



大阪科学・大学記者クラブ 御中

2017年4月6日
大阪市立大学

肩こり解消・姿勢改善！

大阪市立大学オリジナル「市大ストレッチ」を開発 総勢 200 名出演のレクチャー動画を YouTube に公開

大阪市立大学はこのたび、都市・健康スポーツ研究センターの教員と共同で、主に学生・教職員の健康増進を目的としたオリジナルストレッチ「市大ストレッチ」を開発しました。

「市大ストレッチ」とは、授業後や会議後に気軽に実施できるように、イスに座ったまま体をほぐすことができるように考えられたストレッチです。本学都市・健康スポーツ研究センターの地域・産学連携委員の教員が、授業中における学生の姿勢の悪さを危惧したことから着想を得て考案しました。プログラムは筋硬度計で筋緊張の改善効果を確認の上で作成されています。授業終了後にレクチャー動画を再生し、その場にいる全員で実施することで、肩凝り・眼精疲労といった疲労の回復や作業効率の改善に役立つだけでなく、参加者の一体感を生むことが期待されます。

また、本学学生・教職員など総勢約 200 名が出演するレクチャー動画（2 分 43 秒）を制作し、YouTube 公式チャンネルにて公開しました。本学のキャンパス内を中心に計 15 カ所で広報室が撮影し、ストレッチのやり方と効果がわかりやすく説明されているだけでなく、本学のさまざまな魅力をお楽しみいただける内容となっています。

YouTube に動画を公開することで、本学だけでなく近隣の企業・学校等、一般の方々にも活用いただけます。

「笑顔あふれる知と健康のグローバル拠点」をスローガンに掲げる大阪市立大学らしいユニークな取り組みです。ぜひご覧ください。



「市大ストレッチ」動画 URL

<https://youtu.be/mK-Sn3LvXPU>



【発案者より】 都市健康・スポーツ研究センター 准教授 よこやま ひさよ 横山 久代

教壇から見て、授業中の学生の姿勢がとても気になっていました（猫背、ノートと目の距離が近いなど）。最近では若者の肩凝りの有訴者率も高いです。PC、スマホフレンドリーな世代であり、将来 VDT 障害に伴う眼精疲労やメンタル面への影響が懸念されるため、対策はないかと思案しました。学生の皆さんには「市大ストレッチ」を通じて、日々の生活習慣で想像以上に負担を強いている身体を、明日の元気のためにリセットするためのセルフケアの術を身につけてもらいたいと思います。



【本件に関する問い合わせ先】

大阪市立大学広報室 担当：奥

TEL：06-6605-3411 FAX：06-6605-3572

Email：t-koho@ado.osaka-cu.ac.jp

市大ストレッチとは



- ・学生・教職員の健康増進のために考えられたストレッチ！
- ・大阪市立大学都市・健康スポーツ研究センター考案&監修！
- ・授業後や会議後に、イスに座ったまま実施して、肩こり解消・疲労回復！

①ペンギン肩ほぐし



【やり方】
目線はやや上向きに、首をすぼめるように両肩を上げ、ストンと一気に下げます。

【効果】
まずはスマホを見たりノートをとることで外に広がった肩甲骨を、上内側へ引き挙げ元の位置に戻します。

②ペリカン背中ほぐし



【やり方】
両手の甲を腰に当てたまま、肩が痛くならない範囲でゆっくりと肘を前後に動かします。

【効果】
胸と肩～背中を緩めます。

④ローイング全面伸ばし



【やり方】
手のひらを下に向けた「前にならえ」の姿勢から、左右の肩甲骨を中央に寄せるイメージで肘を引きます

【効果】
机に向かうと縮こまりがちな胸から腕の前面をストレッチして猫背を解消します。

③バンザイ肩甲骨ほぐし



【やり方】
バンザイの姿勢から、手のひらを耳の横まで下げます。このとき、肘は体側より前に出ないように注意。

【効果】
凝り固まった肩甲骨を動かして肩こりを軽減します。

(裏面へ続く)



⑤ニワトリ首伸ばし



【やり方】

市大ストレッチ唯一のスタティック（静的）ストレッチ。座った姿勢から視線は前向きのまま、頭だけを前方へできるだけ遠くまで移動させます。

【効果】首の後ろをじっくりと伸ばします。

⑥マエケン体操



【やり方】

座位または立位で上体を伏せ、腕をできるだけ脱力しながら肘でクローンを描くように前に回す。

【効果】

肩～腕全体をやわらかくします。



学生や教職員、総勢 200 名が出演する
レクチャー動画を YouTube で公開中！
動画を見ながら実践してみよう！

「市大ストレッチ」動画 URL

<https://youtu.be/mK-Sn3LvXPU>



⑦再・ペンギン肩ほぐし



【やり方】

仕上げに再び首すぼめを。最初にした時より肩がゴリゴリ言わなくなりましたか？

☆動画にご協力いただいた皆さん☆

- ・都市健康・スポーツ研究センター教員一同
- ・応援団
- ・野球部
- ・留学生
- ・学長・副学長・役員一同
- ・杉の子保育園（学内保育園）園児のみなさん
- ・サッカー部
- ・ボート部
- ・医学部生
- ・授業を受けていた学生
- ・学生サポートセンター職員
- ・ミスあべのファイナリスト
- ・アメフト部&柔道部



監修：

都市健康・スポーツ研究センター

制作：大阪市立大学広報室