

家トレラボ

在宅でできる
プロが厳選した最強の
モビリティドリル9選

はじめに！

この資料でわかること

資料をご覧いただきありがとうございます！

このPDF資料では、自宅でできるモビリティドリルをご紹介します。

世界トップトレーナーから学んだノウハウをシンプルにまとめて作りしました。

機能解剖学とリサーチから導き出される最高のモビリティドリルです。

関節の可動性を向上させ、怪我の予防、快適な身体づくりに役立ちます。

どうぞお楽しみください！

【内容】

- モビリティって何？
- モビリティが大事な関節
- モビリティドリル8選
- チンタック
- ストレートレッグレイズ
- アームスイープ
- 90/90ヒップモビリティ
- ヒップフレクサーストレッチ
- ウォールスライドリフトオフ
- ノーマネー
- ウォールアングルモビリティ
- Q & A



基礎知識

モビリティドリルの モビリティって 何のこと？

モビリティはもともと移動性や流動性といった意味です。

スポーツ・フィットネスの世界では「可動性」のことをモビリティと表現します。可動性が低下していると、思いどおりに身体を動かすことができません。

例えば、股関節の可動性が低下していれば、足を大きく踏み込んで歩くことは難しくなります。それだけでなく、股関節が動かないせいで腰椎や膝関節が無理やり動かされて、様々な不調を引き起こします。

だから筋トレの前には、しっかりとモビリティ（可動性）を高め、思いどおりに身体を動かせる状態にすることが大事なのです。

モビリティドリルは、可動性を高める運動のこと

【柔軟性とは違うの？】

厳密に言うと「柔軟性」と「可動性」は異なります。

柔軟性は主に筋肉のやわらかさを表現しますが、可動性はやわらかさだけでなく、身体を思いどおりに動かせるだけの筋力やコントロール能力も含んだ表現です。

モビリティが大事な 関節とは？

特にモビリティが求められる関節は次のとおりです。

関節

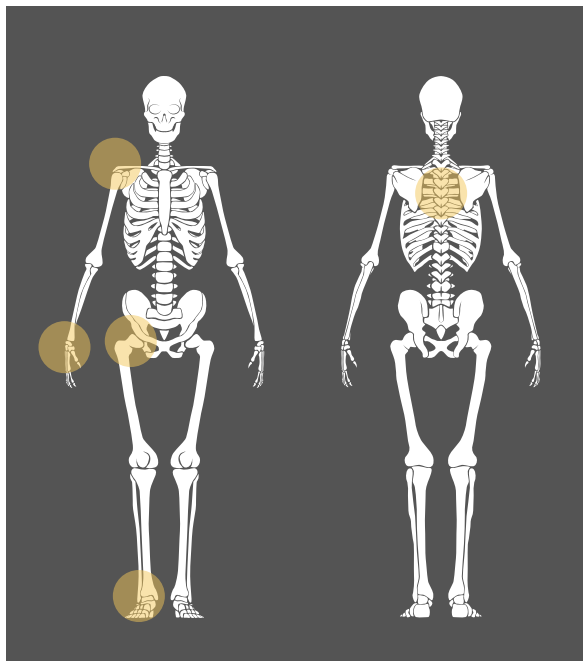
肩関節

胸椎

手関節

股関節

足関節



参考：健康長寿ネットより

この考え方は、ファンクショナルトレーニングの生みの親と言われる Michael Boyle と Gray Cook によって生み出された joint by joint theory (ジョイント・バイ・ジョイント理論) に基づいています。ヒトがより良い動きをするためには、上記の関節が滑らかに動くことが必要です。

エクササイズ

【プロ厳選】 モビリティドリル9選

このモビリティドリルは、一日の大半を座って過ごす人が硬くなりがちな関節の可動性を高めることに重点を置いています。筋トレの前や日常的におこなうことで、怪我がなく快適な身体を手に入れる最良の方法です。

- 1 リストサークル
- 2 チンタック
- 3 アクティブストレートレッグレイズ
- 4 アームスイープ
- 5 90/90ヒップモビリティ
- 6 ヒップフレクサー
- 7 ウォールスライドリフトオフ
- 8 ノーマネー
- 9 ウォールアングルモビリティ

EXERCISE 1

リストサークル

手関節

このエクササイズは、手首の可動性を高めるドリルです。
上肢を使ったエクササイズの前には必ず行いましょう。

STEP 1

- お祈りをするように両手を合わせる
- 指は軽く曲げておく

STEP 1



STEP 2

- リラックスしながら手首を回す
- できるだけ大きな可動域で手首を動かす
- 右回り10回、左回り10回

STEP 2



ポイント

- 速くなりすぎないように
- 適度なリズムで

STEP 3



EXERCISE 2

チンタック

頭蓋頸椎移行部

このエクササイズは、頭と首の境目である後頭下筋群をターゲットにしたドリルです。猫背、ストレートネックの人は必ず必ず行いましょう。

STEP 1

- 仰向けに寝る
- 膝は曲げておく
- 両肩は床につけるように胸を開く
- 骨盤は床と並行

STEP 1



STEP 2

- 口を閉じたまま二重アゴをつくるように頷く
- 1秒キープしたらリラックスして元に戻る

STEP 2



ポイント

- 後頭部は床から浮かさない
- 首の後ろを長くするように
- 骨盤や上半身は動かさない
- 肩の力を抜く

STEP 3



EXERCISE 3

アクティブストレートレッグレイズ 股関節

このエクササイズは、股関節の屈曲を制限するハムストリングスがターゲットです。
腰痛がある人は無理をせず、できる範囲でおこないましょう。

STEP 1

- 両足を伸ばして仰向けに寝る
- 腰の下に手の指が入るくらいのスペースを確保
- 軽くアゴを引いた状態をキープ

STEP 1



STEP 2

- 膝を伸ばしたまま、片脚を上げる
- 太ももの裏側に伸びる感覚があれば1秒キープ
- ゆっくり脚を下ろす

STEP 2



ポイント

- 股関節の動きだけを意識
- 動作中は骨盤や頭を動かさないこと
- お腹には常に力をいれておく
- 反対側の膝もしっかり伸ばす

STEP 3



EXERCISE 4

アームスweep

胸椎・肩関節

このエクササイズは、広背筋をストレッチし胸椎の可動性を向上させます。
腰を反らさないように注意してください。

STEP 1

- 横向きになって寝る
- 頭の下には枕
- 上側の膝と股関節を90度に曲げる
- 下側の手で脚が浮かないように押さえる

STEP 2

- 上側の手を床に沿って頭上に回す
- 頭上を越えたくらいで手の平を天井に向ける
- 手はできる限り遠くに伸ばす
- 視線は手を追いかける
- 横に腕を伸ばしたら、手の平を床に向ける
- 肘を曲げて手を腰の下に入れる
- 1秒キープして、元に戻る

ポイント

- 戻る時は同じ軌道で戻す
- 肩ではなく背中全体を動かす
- 腰を反らさないように注意

STEP 1



STEP 2



EXERCISE 5

90/90ヒップモビリティ

股関節

このエクササイズは、股関節の回旋可動域を向上させるドリルです。
膝に違和感を感じる人は無理をせず他の運動をおこないましょう。

STEP 1

- 膝を立てて座る
- 足幅は肩幅より広め
- 座骨に均等に体重を乗せる

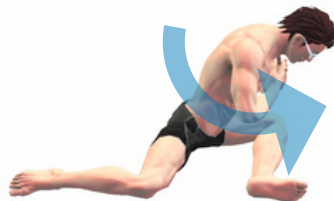
STEP 1



STEP 2

- 骨盤を右に回し、両膝は右に倒す
- 膝の角度は90度
- なるべく臀部を浮かさない
- 元に戻り左側をおこなう
- ゆっくり左右に繰り返す

STEP 2



ポイント

- 膝が痛む場合は中止
- 慣れたら身体を前に倒してストレッチする

STEP 3



EXERCISE 6

ヒップフレクサーストレッチ

股関節

このエクササイズは、大腿直筋を伸張させ、股関節の伸展可動域を向上させます。腰を反らさずに骨盤は後傾させておきましょう。

STEP 1

- イスや壁の後ろに肩膝立ち
- 後ろ側の足首をもつ
- 反対の手でイスや壁に手をつく

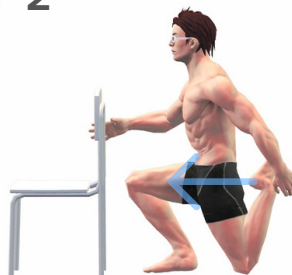
STEP 1



STEP 2

- 前側の膝を前方のイスや壁に近づける
- 同時に後ろ側の膝を曲げる
- 後ろ側の大腿部にストレッチを感じたら元に戻る

STEP 2



ポイント

- 膝が痛む場合は中止
- 腰を反らさないこと
- 解剖学上、大きく動かすことはできない

STEP 3



EXERCISE 7

ウォールスライドリフトオフ

肩甲骨

このエクササイズは、前鋸筋を活性化させ、肩甲骨の上方回旋を促します。肩甲骨が胸郭上を安定して動くようになることで、肩関節の可動性向上につながります。

STEP 1

- 壁から少し離れて立つ
- 右足を前に出す
- 小指側の手と前腕を壁につける
- 手の平は向かい合わせ

STEP 2

- 前腕を壁に沿って、腕を頭上に上げていく
- 腕はやや広め
- 腕を上げたら、肩甲骨を後ろに引き、腕全体を壁から離す
- 同じ軌道を通して元に戻る

ポイント

- 常にアゴを引き、お腹に力を入れた状態
- 腰を反らさないこと
- 肩甲骨の動きを意識すること

STEP 1



STEP 2



EXERCISE 8

ノーマネー

肩甲帯

このエクササイズは、肩甲帯の動きを向上させます。
僧帽筋下部を活性化させつつ肩関節を外旋する動作です。

STEP 1

- 肘を90度に曲げる
- 手の平は天井向き
- アゴを引く
- お腹に力を入れる

STEP 1



STEP 2

- 胸を開いて肩甲骨を寄せる
- 同時に肩関節を外旋させる

STEP 2



ポイント

- 肩甲骨のをしっかり寄せること
- 肩（僧帽筋上部）はリラックスさせる
- 肘は下へ下げた状態をキープ

STEP 3



EXERCISE 9

ウォールアングルモビリティ

足関節

このエクササイズは、足首の可動性を向上させます。
動作を間違いやすいので、膝と足首の位置をしっかりと確認しましょう。

STEP 1

- 壁に手をつく
- ストレッチ側の足を前に出す

STEP 1



STEP 2

- 前側の膝を壁につける
- かかとは浮かさない
- 膝を壁につけることができたなら、前足を少し壁から離す
- 再び膝を前方に出し、壁に膝をつける
- ギリギリ膝が壁に付かない位置で10回繰り返す

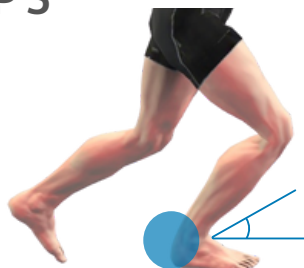
STEP 2



ポイント

- 足は正面を向ける
- 膝は足の小指に向かって曲げる
- かかとを浮かさないように注意

STEP 3



モビリティドリル プログラム

実際のプログラムは次のとおりです。
慣れれば10分程度で終わります。
時間がない場合は、隙間時間に1種目ずつやる方法も有効です。

エクササイズ	回数
リストサークル	10~20回
チンタック	10回
ストレートレッグレイズ	各脚8回
アームスイープ	各8回
90/90ヒップモビリティ	左右交互に10回
ヒップフレクサーストレッチ	各10回
ウォールスライドリフトオフ	8回
ノーマネー	10回
ウォールアングルモビリティ	各足10回

モビリティドリルはほぼ毎日実施することがおすすめ。
筋トレ前のウォーミングアップや日々のコンディショニングに活用しましょう。





いつやればいい？



筋トレの前は必ずやってください。他にも毎日のルーティーンとしておこなうと日常的に調子がよくなるのでおすすめです。



ストレッチとの違いは？



ストレッチは筋肉を伸ばすことを意味しますが、モビリティドリルは関節を動かして「滑液」を充満させ、身体の動きを滑らかにすることを目的としています。



痛みがあるときもやっていい？



痛みを感じる動きはやめましょう。
ただし関節は動かさないとさらに動きが悪くなるので、痛みを感じない範囲でモビリティドリルを実施することがおすすめです。



効果を出すポイントは？



水分をよく摂ることと、呼吸をすることです。
筋肉や関節が柔軟に滑らかに動くためには水分が必須です。また、息を止めると身体は緊張してしまうので、必ず意識して呼吸をしましょう。



クールダウンとしても使える？



運動後のクールダウンとしておこなうなら、一般的なストレッチの方がおすすめです。モビリティドリルは筋肉や関節を活性化させることに向いているのでウォーミングアップでおこなう



全部やらなきゃダメ？



ひとつだけでもOKです。何もやらないより一つだけでもやった方が当然有益です。隙間時間をうまく活用してください。



モビリティドリルで筋肉はつく？



筋肉はつきません。関節を滑らかに動くようにすることが目的です。筋トレは別でしっかりとおこないましょう。



トレーニングについて相談したい



twitterのDMでお気軽にご相談ください。
私でお答えできることは全てお伝えします。

最後に

最後に 読んでくださった方に メッセージ



最後までご覧いただきありがとうございました。
このPDF資料が少しでもお役に立てれば幸いです。
私のBlogでは、引きこもりの方に向けて
自宅でできるトレーニングに関する、有益な情報を発信しています。
よろしければそちらもご覧くださいませ。
みなさまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



[家トレラボを見る](#)

免責事項

本PDFの内容は、**情報提供のみ**を目的としたものです。
家トレラボの筆者ビルドは医師、理学療法士、管理栄養士ではありません。
この文書の内容は、医学的な情報と解釈されるべきものではありません。
また、健康状態を治療、治癒、または予防することはできません。
健康な人の**体力を向上**することのみ目的としています。
健康に不安のある方は、事前に医療従事者に相談のうえトレーニングを実施してください。
運動中に痛みや不快感がある場合は運動を中止し、医師の診察をうけてください。
本PDFに記載されている内容は**自己の責任**において実施するものとします。
このPDFを読んだことによって生じた不都合について**一切の責任を負うことはできません**。
すべての著作権は家トレラボが所持し、保護されています。