

# CLINICAL MASSAGE

## - BASIC -

copyright©2009-2010 NATURAL TIME

タイトル	内容	タイトル	内容
1	庄の方向（間違えているもの）	16	親指による僧帽筋のストローク
2	腕の正しい、正しくない使い方	17	頸部 脊柱起立筋のストローク
3	腰の正しい使い方	18	肩甲骨内縁のストローク
4	脚のスタンス	19	背部 脊柱起立筋のストローク
5	脚のスタンス 横から	20	肩関節の脱力
6	体の中心軸を起こすとは？	21	肩関節、体側のストレッチ
7	手の平の使い方	22	大円筋、上腕三頭筋のストローク
8	指の使い方	23	親指による前腕のストローク
9	肘の使い方	24	肩関節伸展時の支え方
10	拳の使い方	25	肩甲骨周りのストローク
11	前腕の使い方	26	親指による腰のストローク
12	呼吸を整える	27	親指、肘、前腕による腰のストローク
13	背中の中の親指のストローク	28	仙骨のストローク
14	親指による肩甲拳筋のストローク	29	臀部のストローク1
15	親指による脊柱起立筋のストローク	30	臀部のストローク2

タイトル	内容	タイトル	内容
31	手の平による大腿のストローク	46	拳によるそけい部のストローク
32	手根部による腸脛骨靭帯のストローク	47	大腿裏面、臀部のストレッチ
33	大腿内側のストローク	48	体側、脊柱起立筋のストレッチ
34	手根部によるふくらはぎのストローク	49	内転筋のストレッチ
35	親指によるふくらはぎのストローク	50	大腿裏面とふくらはぎのストレッチ
36	前腕によるふくらはぎのストローク	51	親指による手先のストローク
37	拳による足裏のストローク	52	前腕と二の腕のストローク
38	脚部の脱力	53	手首間接、指間接のストレッチ
39	うつ伏せ時の脚ストレッチ	54	体側、三角筋のストレッチ
40	足関節の回転などのストレッチ	55	上半身のストレッチ
41	脚、臀部などを叩くストローク	56	大胸筋のストローク
42	足の甲のストローク	57	手の平を頭部に入れる方法
43	親指による前傾骨筋のストローク	58	僧帽筋上部のストレッチ
44	脛骨内側のストローク	59	片側の頸部のストローク
45	大腿四頭筋のストローク	60	仕上げのストローク 呼吸を整える