



OIL MASSAGE

- BASIC -

copyright©2009-2010 NATURAL TIME

タイトル	内 容	タイトル	内 容
1	圧の方向（間違えているもの）	17	片方の肩の親指のルート確認
2	体の中心軸、横軸について	18	鎖骨から引きあげるストローク
3	肩と肩を結ぶ横軸について	19	脊柱～肩甲骨へのストローク
4	手の平による背中中のストローク	20	腕の支え方
5	親指による背中中のストローク	21	手の平の背中から手先へのストローク
6	前腕による背中中のストローク	22	親指による前腕のストローク
7	手先に抜けるストローク	23	脊柱を伸ばすストローク
8	途中で切れてはいけないストローク	24	肘、前腕による上半身のストローク
9	呼吸を整える	25	腹斜筋のストローク
10	背中全体の手の平のストローク	26	前腕による背中全体のストローク
11	背中全体の親指のストローク	27	上半身の仕上げのストローク
12	戻りのルートは曲線で	28	仙骨、臀部のストローク
13	手先に抜ける動作（シーツの作法）	29	脚の手の平のストローク 横から
14	両肩の手の平、親指のストローク	30	脚の手の平のストローク 前から
15	片方の肩の手の平のストローク	31	手の平による大腿部のストローク
16	片方の肩の親指のストローク	32	手の平による大腿部のストローク 横から

タイトル	内 容	タイトル	内 容
33	親指による大腿部のストローク	49	大腿四頭筋停止部のストローク
34	腸脛靭帯のストローク	50	大腿部の手根部のストローク
35	内側の筋肉のストローク	51	大腿前側の交互のストローク
36	内側、外側を交互で行うストローク	52	腕の手の平によるストローク
37	ふくらはぎの手平、指によるストローク	53	手の平、手の甲、指のストローク
38	ふくらはぎの手根部、前腕のストローク	54	前腕部のストローク
39	踵、足裏のストローク	55	両肩の手平によるストローク1
40	脚部裏面の仕上げのストローク	56	両肩の手平によるストローク2、首を傾ける方法
41	脚部前側の手平によるストローク 横から	57	片方の肩の手平によるストローク
42	脚部前側の手平によるストローク 前から	58	片方の肩の親指によるストローク
43	足裏 指のストローク	59	片方の肩の拳によるストローク
44	足裏指間のストローク	60	片方の肩の仕上げのストローク、元に戻す
45	足裏指の付け根部のストローク	61	仕上げのストローク
46	足裏踵付近のストローク		
47	足骨間筋のストローク		
48	前脛骨筋、脛骨内側のストローク		