

# マッサージローラー

プレミアム 電子書籍



4K  
ULTRA HD



321  
STRONG®



すぐに試せるマッサジテクニック

# 321ストロングマッサージローラー電子ブック

## 目次

お問い合わせ.....	3
ご利用前に	
法的免責事項 .....	4
安全上の注意 .....	4
組み立て／使い方.....	4
正しいフォームのポイント.....	4
よくあるご質問 .....	5
マッサージローラーの特徴.....	6
腕立て伏せバリエーション13種	
ハムストリングス.....	7
ふくらはぎ.....	8
大腿四頭筋.....	9
梨状筋を中心とした臀部の筋肉.....	10
すね.....	11
内もも大内転筋.....	12
腸脛靭帯.....	13
大腿筋膜張筋.....	14
上背部（背中） .....	15
中背部（背中） .....	16
背筋.....	17
上腕二頭筋.....	18
三頭筋.....	19

# ご購入いただき誠にありがとうございます。

---

このたびは、321 STRONGマッサージフォームローラーをお買い上げいただき、誠にありがとうございます。本電子書籍では、フォームローリングによる筋膜リリースの基本から応用までをわかりやすく解説し、最適な使い方をご案内します。文章だけでは伝わりにくい動きも、各セクションにリンクしたYouTubeの動画で実際のフォームをご確認いただけます。

筋膜リリースは古くから理学療法士やアスレチックトレーナーが用いてきた手法で、近年の研究により痛みの緩和やケガ予防、パフォーマンス向上に効果的だと証明されており、フォームローリングは痛みの緩和、怪我の予防、運動能力の向上に役立ちます。筋肉は複数の層と骨への付着部をもつため、深部の軟部組織にアプローチすることで柔軟性や筋力の改善が期待できます。

長時間のデスクワークや不適切なトレーニング、重力の影響などで筋肉や筋膜がこわばると、筋肉痛や関節のこわばりが起ります。本製品を1回10~15分程度、定期的にご使用いただくことで、こうした不調を緩和し、日常生活やスポーツでのパフォーマンス維持・向上をサポートします。当社のフォームローラーは、アスリートはもちろん、オフィスワーカー やドライバーなど座りっぱなしの方まで、あらゆるライフスタイルの方にご利用いただける設計です。ぜひ日々のルーチンに取り入れて、実感をお寄せください。

今後ともご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

*Brian Leonard*

**Brian Leonard**

**321 STRONG 代表**

## お問い合わせ

みなさまのご意見やご質問は、当社サービス向上の大切な糧となります。お気軽に  
<http://321strong.com/>までお寄せください。

## フォローする

SNSでも最新情報を発信しています。ぜひフォローを！



## ご利用前に

### 法的免責事項

本書の内容はあくまで教育的な参考情報であり、医療ガイドラインではありません。プログラムを始める前、あるいは運動によって悪化するおそれのある持病やケガがある場合には、必ず医師またはリハビリ専門家にご相談ください。本プログラムは18歳以上の健康な方向けで、専門的な運動指導に代わるものではなく、あくまで補助的なものです。

運動全般にはリスクが伴います。プログラム開始時には常識をもって行動し、器具の状態を必ず点検してください。また、ご自身の経験や知識、トレーニング状況、体力レベルを超える無理な運動は避けましょう。本書のエクササイズは、医師や医療専門家から指示された運動メニュー・治療・食事療法を置き換えるものではありません。

正しいフォームや動作については、資格を持つ医療専門家や認定トレーナー、運動指導の専門家から指導を受けてから実施してください。ケガを防ぎ、適切な姿勢を保つため、必要に応じて補助者を利用しましょう。運動前には十分なストレッチとウォームアップを行うことも忘れないでください。

薬を服用中の場合は、運動を始める前に医師にご相談ください。運動中に立ちくらみ、めまい、息切れなどを感じたら、ただちに中止し、医師の診断を受けてください。医師から「安全ではない」と判断された場合は、本プログラムおよびその他の運動プログラムの利用をお控えください。

## 安全上の注意

あらゆるエクササイズにはリスクが伴います。事前に周囲の安全を確認し、無理のない範囲で行ってください。

- ・気を失いそうになったり、めまいや立ちくらみ、強い不快感を覚えたら、直ちに運動を中止し、症状が続く場合は医師に相談してください。
- ・運動が負担に感じられるときは、安全を最優先にして負荷の軽いメニューに切り替えましょう。
- ・さらに休息が必要だと感じたら、無理をせず十分な回復時間を確保してください。

## お手入れ方法

フォームローラーを長持ちさせるためには、以下のポイントにご注意ください。

- ・鋭利な物・直火・水たまりのそばに放置しないこと。
- ・汚れた場合は、中性洗剤を溶かしたぬるま湯を柔らかい布に含ませ、やさしく拭き取ります。
- ・研磨剤や強力な薬品は使用しないでください。
- ・直射日光や水点下での保管は避けてください。

## 使用上の注意

本製品は医療玩具ではありません。子どもの手の届かない場所に保管し、18歳未満の方は必ず大人の監督下でご使用ください。ペットが噛むと窒息の恐れがありますのでご注意を。321 STRONG®は、不適切な使用による損害について責任を負いかねます。

# よくあるご質問

## 筋膜リリースとは何ですか？

筋膜とは、身体の軟部組織を覆う、薄い結合組織の膜のことです。過度な使いすぎや同じ動作の繰り返し、十分なストレッチ不足、または運動不足は、筋膜の炎症や水分不足を招く原因になります。筋膜が炎症を起こしたり乾燥したりすると引き締まって硬くなり、身体の柔軟性が損なわれ、可動域が狭まります。定期的にマッサージローラーを使うことで、軟部組織をやさしくほぐしてリラックスさせ、筋肉や関節の痛み・こわばり・緊張を和らげながら、スムーズな動きをサポートできます。

## ローラーをいつ使うと効果的ですか？

トレーニング前は、これから使う筋肉をストレッチしてしっかりウォームアップしましょう。以前の運動で痛みや張りを感じる箇所があれば、マッサージローラーで集中的にほぐすと効果的です。マッサージローラーはトレーニングの前後に使うのがおすすめです。

## ローラーの使用を避けるべきケースはどのような場合ですか？

めまいや吐き気、しびれやうずきがある場合、血圧が不安定な方、腫瘍や手術後の切開部・傷口、発疹など肌トラブルのある部位には、マッサージローラーの使用をお控えください。まだ診断を受けていない痛みやケガがあると感じるときは、事前に医療専門家に相談してください。

## ローラーはどのくらいの時間使用する必要がありますか？

マッサージローラーを使い始めたばかりの頃は、筋肉や関節、軟部組織がほぐれるまでに時間がかかることがあります。しかし、継続して使うことで筋肉や筋膜のコンディションが整い、ほぐれやすさが実感できるようになるでしょう。

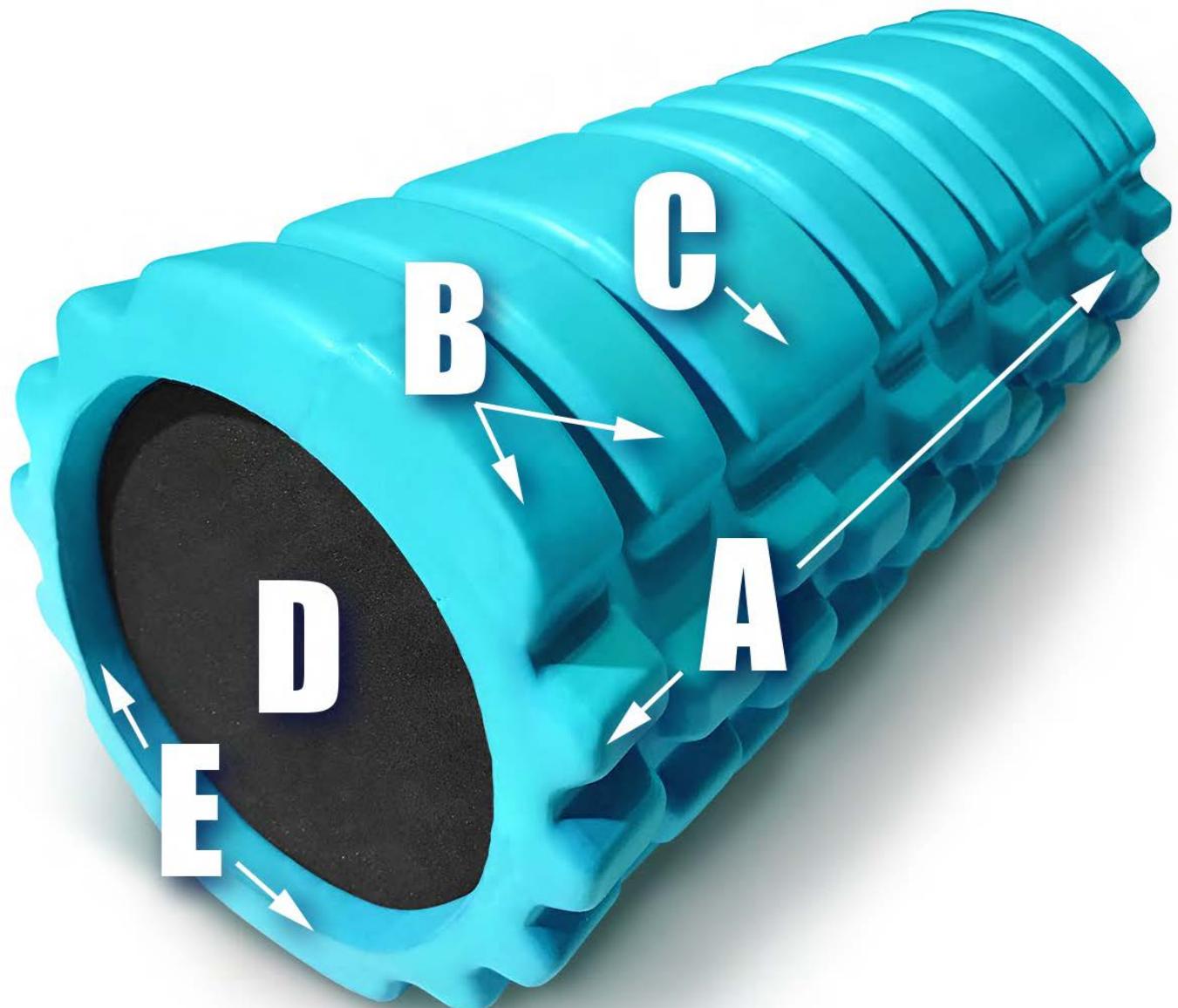
## 痛みはありますか？

フォームローラーは基本的に心地よさを感じるものですが、筋肉が硬くて痛みを伴う場合は刺激が強く不快になることがあります。耐えがたい痛みを感じたら、まずはその部位への圧力を弱めてください。痛みが和らいだら、少しずつ圧を加え直すとよいでしょう。何度か試しても痛みが引かない場合は、専門の医療従事者に相談し、軟部組織の状態を確認してもらうことをおすすめします。

## マッサージローラーの特徴

マッサージローラーには、3種類のマッサージプロジェクション（突起）が装備されています。

- A) セラピストの親指や指先の動きを再現した、小さな長方形の突起で、深部の筋肉にしっかりとアプローチします。
- B) セラピストの指を模した細長い縦方向の突起で、筋肉の表面をなめらかに整える「フラッシング」に適しています。
- C) やさしい刺激を与える、大きめの長方形の突起で、リラックス効果を高めます。
- D) ローラーの芯には、耐久性に優れたエチレン酢酸ビニル（EVA）フォームを使用しています。
- E) マッサージ用の突起部分も、柔らかく弾力のあるEVAフォームで作られています。





## ハムストリングス

### 半膜様筋・半腱様筋・大腿二頭筋

ローラーの上に座り、足を前に伸ばします。

手は体の後ろについて、床に手のひらをつけて体を支えます。

頭と首をまっすぐに保ち、視線は前方へ向けましょう。

腰の裏から膝裏にかけて、ローラーを前後に転がし、左右にも軽く動かします(摩擦マッサージ)。

このとき、足は床につけずに浮かせたままにしてください。

痛みやコリを感じる部分があれば、そこに5~10秒ほど圧力をかけ、その後、再び前後に転がしましょう。

これを2~3回繰り返すと、より効果的です。

圧力を強めたい場合は、片方の足をもう片方の足の上に重ねてローリングします。

前後の動きを10回ほど繰り返して仕上げましょう。





## ふくらはぎ (腓腹筋・ヒラメ筋)

ローラーの上に座り、足を前に伸ばします。

手は体の後ろについて、床に手のひらをつけて体を支えます。

頭と首をまっすぐに保ち、視線は前方へ向けましょう。

膝の裏すぐ下から、かかとの少し上あたりまで、ふくらはぎをローラーで前後に転がします。

この間、両足は床につけずに浮かせたままにしてください。

特に張りや痛みを感じる部分があれば、その箇所に5~10秒ほどしっかりと圧をかけましょう。これを2~3回繰り返すと、さらに効果的です。

圧力を強めたい場合は、片方の足をもう片方の足の上に重ねてローリングします。

前後の動きを10回ほど繰り返して仕上げましょう。





## 大腿四頭筋

内側広筋、中間広筋、大腿直筋、外側広筋、VMO（内側広筋斜走線維）

床またはヨガマットの上にうつ伏せになり、前腕を床について上半身を支えます。

ローラーは両脚の下、太ももの前側（大腿四頭筋）の真下にセットします。

頭はまっすぐに保ち、視線は常に下を向けておきましょう。

前腕で体を支えながら、ローラーを膝のお皿（膝蓋骨）のすぐ上から、腰の付け根あたりまで前後に転がします。

膝の曲げ伸ばしを調整することで、大腿四頭筋にかかるストレッチ感を変えることができます。

張りやコリを感じる箇所があれば、その部分に5~10秒間しっかりと圧をかけ、その後再び前後に転がして筋肉をゆるめましょう。

この動きを2~3回繰り返すと、より効果的です。

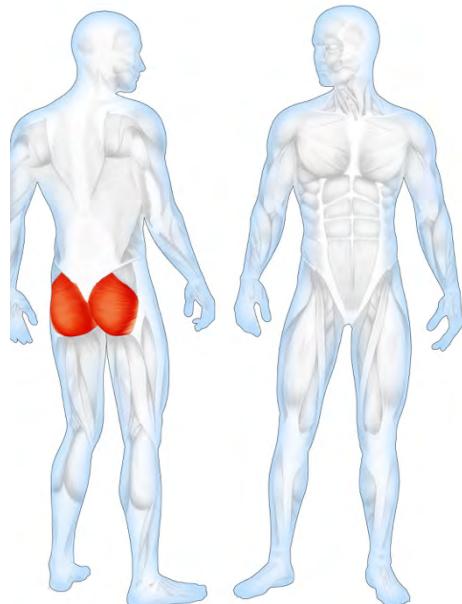




## 梨状筋を中心とした臀部の筋肉 大殿筋、中殿筋、小殿筋

ローラーの上に片方の腰を乗せて座り、反対側の脚は床に伸ばします。  
より強い刺激を加えたい場合は、ローラーに乗せた側の足首を、反対側の膝の上にクロスさせましょう。  
頭はまっすぐに保ち、視線は少し下を向けるようにします。

後ろに置いた片手で体を支えながら、股関節周りをローラーで前後に転がしてマッサージします。  
筋肉の張りやコリを感じる部分があれば、その箇所に5~10秒ほど圧をかけたあと、再び前後に転がして筋肉  
をほぐしましょう。これを2~3回繰り返すと、より効果的です。  
最後に、前後の動きを約10回繰り返して仕上げます。





## すね

前脛骨筋・長趾伸筋・長母趾伸筋・第三腓骨筋

手と膝を床につき、手のひらをしっかりと床に広げて体を支えます。

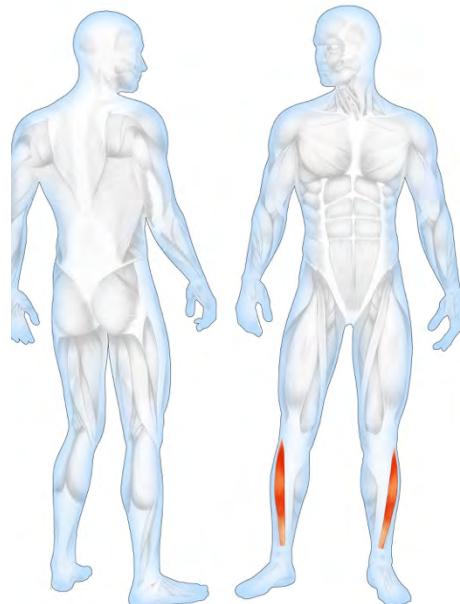
頭から首は一直線に保ち、視線はやや下の床を向けましょう。

ローラーを胴体の下に置き、片側のひざを床から浮かせてローラーの上に乗せます。

腕で体を支えながら、体全体を前後に動かして、すね（ひざ下から足首上まで）をローラーでマッサージします。

圧力を強めたい場合は、腕ではなく、すねにしっかりと体重をかけて行いましょう。

前後に約10回ローリングしたら、反対側も同様に行いましょう。





## 内もも 大内転筋

うつ伏せになり、片脚をローラーの上に乗せます。

前腕を床につき、体をしっかりと支えながら、頭はまっすぐ、視線は下に向けましょう。

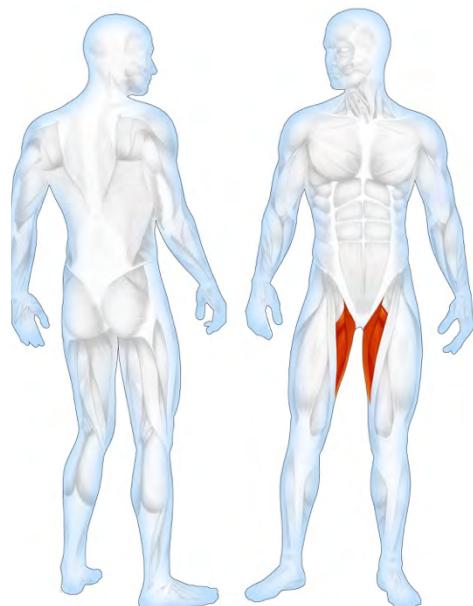
膝を少し前に出し、脚が床に対して約45度の角度になるように調整します。

ローラーは太ももに対して直角（90度）になるようにセットしてください。

鼠径部（股関節あたり）から膝の少し上まで、太ももの内側を前後に転がしてマッサージします。

このとき、マッサージしている脚の膝は床につけず、浮かせた状態をキープします。

前後に約10回ローリングしたら、反対側も同様に行いましょう。





## 腸脛靭帯 腸脛靭帯

横向きに寝て、下側の脚をローラーに乗せます。前腕か手のひらを床につき、体重を支えましょう。上になっている脚は前にクロスさせ、足を床またはマットの上に置きます。バランスをとるために、空いている腕も使って支えます。頭は胸の中心に対してまっすぐに保ち、視線は前方へ向けてます。膝のお皿（膝蓋骨）のすぐ上から、股関節の上部にかけて、太ももの外側をゆっくりと前後に転がします。（※腰のすぐ近くや外側の股関節付近は、刺激が強すぎることがあるため避けてください。）さらに圧をかけたい場合は、上の脚をクロスせず、両脚を重ねてまっすぐ伸ばすと、強めの刺激が得られます。約10回の完全なロール(前後)を実行します。前後のローリングを約10回繰り返し終えたら、向きを変えて反対側も同じ手順で行います。





## TFL 大腿筋膜張筋

大腿筋膜張筋をほぐす動きは、大腿四頭筋と同じ手順（ページ参照）で行えます。ただし、体をやや外側にひねることで、大腿四頭筋ではなく大腿筋膜張筋にしっかりと効かせるように調整してください。

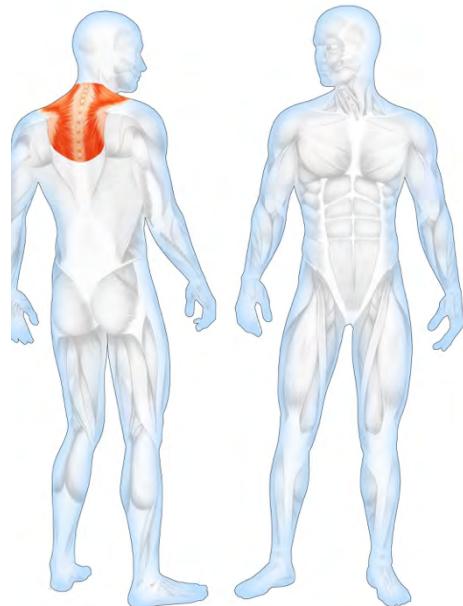




## 上背部（背中） 肩甲挙筋・僧帽筋・三角筋

仰向けに寝転がり、膝を立てて足を肩幅程度に開き、しっかり安定させます。  
軽く上体を起こし、ローラーを肩甲骨の下あたりの背中上部にセットします。  
手は頭の後ろで支えましょう。

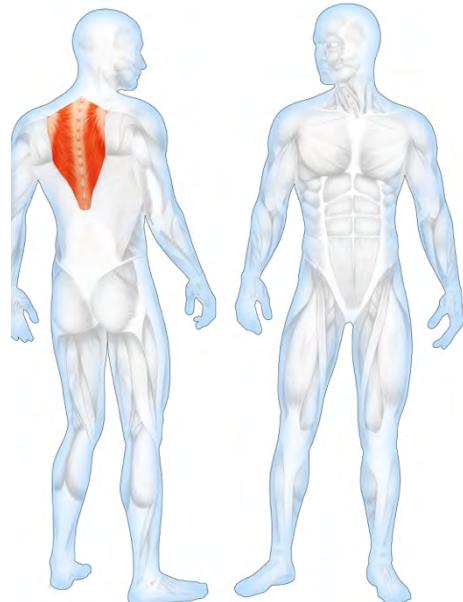
頭と首はまっすぐに保ち、視線は天井を向けます。  
腰を軽く持ち上げ、太ももから胴体が一直線になるように調整します。  
足で床を押しながらローラーを前後に転がし、肩と背骨の間の背中上部をマッサージします。  
この動きを約10回繰り返して完了です。





## 中背部（背中） 胸椎・菱形筋

床またはマットに仰向けに寝転び、膝を立てて足を安定させます。  
シットアップの要領で上体を軽く起こし、ローラーを肩の下に当てます。  
胸の前で腕を組み、体を左右に軽く傾けながら背骨の両側をローラーでほぐします。  
頭と首は常に胴体と一直線を保つようにしましょう。  
足で床を小刻みに押し出し、ローラーを背中の中央（胸椎あたり）まで移動させます。  
同じく足で小刻みに動かしつつ、菱形筋に沿ってローラーを前後に転がします。  
この動きを前後合わせて約10回繰り返してください。





## 背筋 広背筋と胸腰筋膜

床やマットの上に横になり、体を横向きにします。

下側の脚は軽く後ろに、上側の脚は前にい曲げてバランスをとりましょう。

下の腕で頭を支え、肘は床につけたままにします。

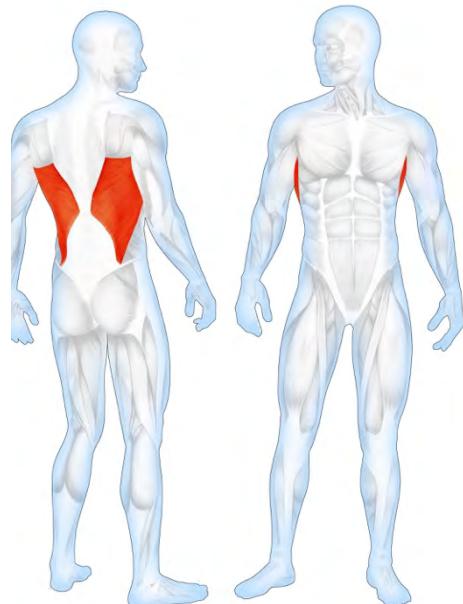
体を少し持ち上げ、脇の下すぐ下あたりにローラーをセットします。

上の腕は胸の上で軽く抱えるようにしましょう。

体幹を使って、脇の下から背中の側面にかけて、ローラーを前後に転がします。

さらにしつかりほぐしたい場合は、マッサージしている側の腕を頭の上に伸ばし、より広い範囲をローリングしてください。

この動きを前後合わせて約10回繰り返してください。





## 上腕二頭筋

### 上腕筋と上腕二頭筋

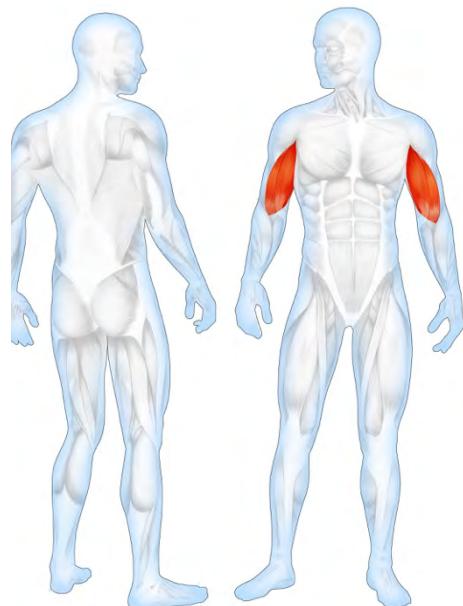
床やマットの上に横になり、体を横向きにします。

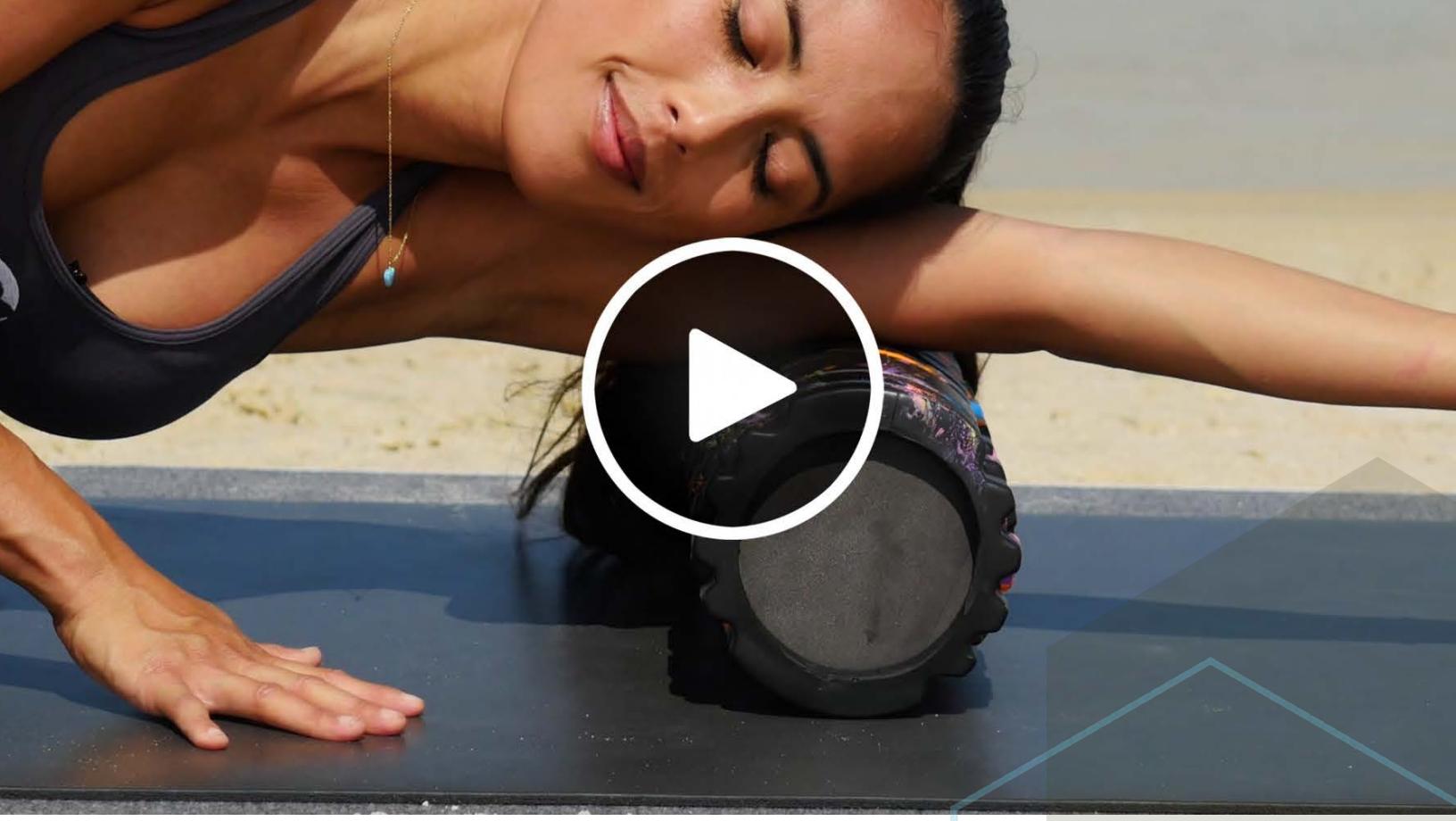
下になっている脚は少し後ろに、上の脚は前に曲げてバランスをとりましょう。

肘を伸ばし、腕をまっすぐにした状態で、ローラーを上腕二頭筋の下にセットします。

体幹の力を使い、肘から肩のあいだを前後にローリングしてマッサージします。※肩に近い部分（上腕二頭筋腱）には、強い圧をかけすぎないように注意しましょう。

前後に約10回ローリングしたら、反対側も同様に行いましょう。





## 二の腕の筋肉 上腕三頭筋

床やマットの上に横になり、体を横向きにします。

下になっている脚は少し後ろに、上の脚は前に曲げてバランスをとりましょう。

下腕を伸ばします。

下の腕を伸ばし、ローラーを上腕三頭筋（脇のすぐ上あたり）の下にセットします。

体幹の力を使って、肘から脇の下にかけてローラーを前後に動かしながらマッサージしていきます。

より強い刺激がほしい場合は、肘を軽く曲げてローリングすると効果的です。

前後に約10回ローリングしたら、反対側も同様に行いましょう。

