

# ストレッチ



**No. 1**

**部位** ふくらはぎ（後ろの脚）

**動き** 前後に脚を開き、後ろの膝を伸ばして踵を床へ押し付けたまま  
前の脚の膝を曲げます



**No. 2**

**部位** 太腿の後ろとお尻（前の脚）

**動き** 前の脚の膝を伸ばし、股関節から上体を倒してお尻を後ろへ  
引きます



**No. 3**

**部位** 股関節から太腿の前（後ろの脚）

**動き** 片脚が出るように横向きに椅子に座り、膝の位置を股関節より  
後ろにして、寄りかかるように上体を後ろに倒します



**No. 4**

**部位** ふくらはぎ（立てた脚）

**動き** 踵を床につけて太腿に体重をかけます



### No. 5

**部位** 体幹とお尻の横（曲げた脚）

**動き** 曲げた脚を伸ばした脚の外側に置き、背筋を伸ばして上体を捻ります



### No. 6

**部位** 内腿（伸ばした脚）

**動き** 片膝を曲げて足を伸ばした脚の内側につけ、上体を前に倒します

伸ばした脚のほうへ上体を倒すと、その脚の太腿の後ろのストレッチになります



### No. 7

**部位** 太腿の前（曲げた脚）

**動き** 曲げた脚をお尻のほうへ引きます

膝を床から持ち上げると股関節の前も伸びます

やりにくい方は横向きに寝て上の脚の膝を曲げます



### No. 8

**部位** 腰

**動き** 膝を抱えてお尻を床から持ち上げます

お腹や胸が苦しければ、膝を開いて行います

#### 〔ポイント〕

- ・伸びていると感じるところで姿勢を保ちます
- ・ゆっくり呼吸しながら20～30秒程度ストレッチを続けます

#### 〔ここに注意！〕

- ・弾みをつけずに行いましょう
- ・痛みを感じるほど無理に伸ばすのはやめましょう