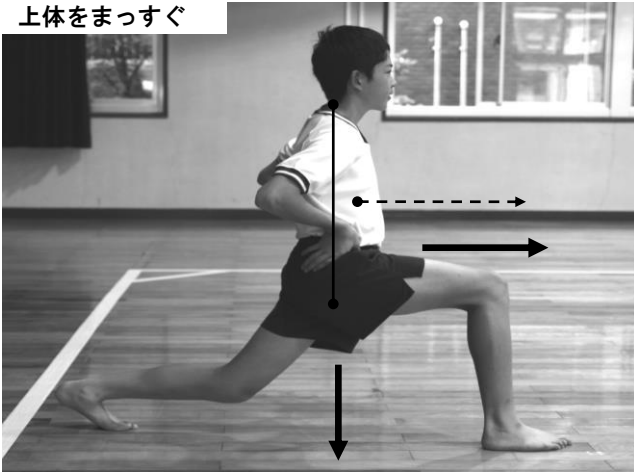


# ストレッチの種類と行ない方

毎日継続して頑張ろう

【A】  
上体をまっすぐ



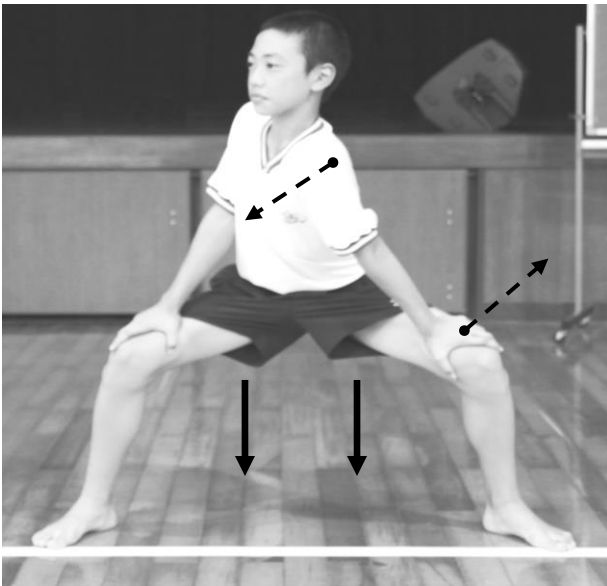
＝行ない方＝

足を前後に大きく開き、前足のひざを前方に突き出しながら体重を前に移動します。同時に、重心を下に下げること股関節に十分な負荷をかけ、10 カウント呼吸を行ないます。上体が前かがみにならないよう気をつけましょう。

意識する部位：股関節 太もも全体

（回数）左右交互に6～10回

【B】  
前かがみになると、背中～腰に負荷がかかりません



＝行ない方＝

足を左右に大きく開き体重を真下に向けながら股関節に負荷をかけます。同時に手でひざを外側に押し出すようにして肩を内側に入れ、肩～背筋～腰に十分負荷がかかった状態で 10 カウント呼吸を行ないます。

意識する部位：股関節 太もも裏側  
肩～背筋～腰全体

（回数）左右交互に6～10回

【C】  
太もも前部を十分張りましょう



＝行ない方＝

ひざを曲げて太もも前部を十分に張り、上体を少しずつ後に傾けながら負荷をかけます。十分に負荷がかかった状態で 10 カウント呼吸を行ないます。

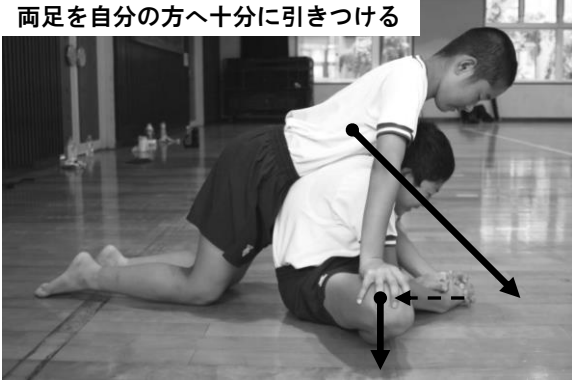
意識する部位：太もも前側

（回数）左右交互に6～10回

【D】【E】【F】は、1人でも行なえますが、補助者（ペア）と一緒にやると、より効果的です。お家の方にも声をかけ、楽しみながら継続してやってみましょう。【ペアで行う際は、マスクを着用し、密接の時間を極力短くしましょう】

【D】

両足を自分の方へ十分に引きつける



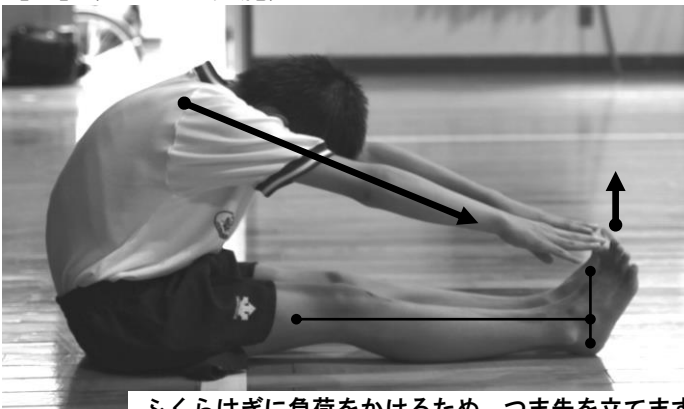
＝行ない方＝

足の裏を合わせて、自分の方にしっかりと引きつけます。同時に、両ひざを床に付けるように真下に負荷をかけ、前傾できるところまで上体を前屈させます。十分に負荷がかかった状態 10 カウント呼吸を行ないます。

意識する部位：股関節 太もも内側

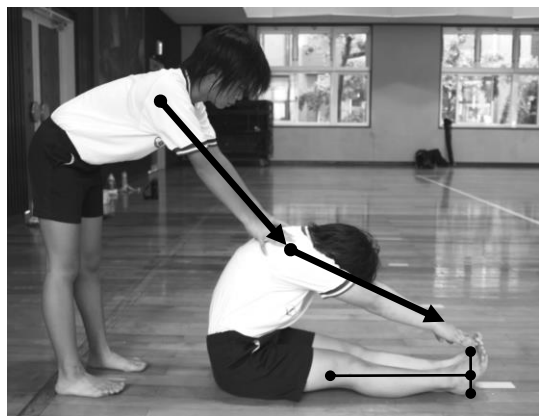
（回数）6～10回

【E】（一人での実施）



ふくらはぎに負荷をかけるため、つま先を立てます

（補助者ありでの実施）



＝行ない方＝

両足を閉じたまま、ひざをしっかりと伸ばし、つま先を上に向けます。太ももの裏やふくらはぎにやや痛みを感じるまで、徐々に前屈していき、負荷をかけます。（補助者は勢いをつけて押しはいけません。）十分に負荷がかかった状態で 10 カウント呼吸を行ないます。

意識する部位：太もも裏側～ふくらはぎ

（回数）6～10回

【F】



＝行ない方＝

基本的に【D】と同じです。補助者は少しずつ負荷をかけてあげましょう。足の開きが小さいと効果がないので、大きく開き、ひざを伸ばしましょう。十分に負荷がかかった状態で 10 カウント呼吸を行ないます。左の写真の位置まで前屈できるようがんばりましょう。

意識する部位：太もも内側 体側

（回数）6～10回