

① ももの裏の内側



- P ヘソを前に出して背筋を伸ばす
- ② 腰とももの裏



- P 右足を右手で持つ
- P 左手は頭の後ろを通って右手を持つ
- ③ ももの裏と背中



- P 脚を揃えて前に出してつま先を持つ
- P ヘソをももに近づけヘソを覗き込む。
- ④ お尻①



P 脚を組んで抱え込み背筋を伸ばす。

- ・一種目あたり 20 秒~30 秒
- 伸ばしている筋肉を意識する
- ・自然に呼吸しながら
- ⑤ お尻②



- P お尻①をそのまま起こして胸を近づける。
- ⑥ ヒラメ筋 (ふくらはぎの下のほう)



- P 片膝を立てて体重を乗せる
- P 膝とつま先の方向を揃える
- ⑦ 足の裏



- P 正座して足の指をつけて反らせる。
- ⑧ ふくらはぎ





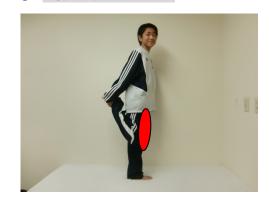
⑨ 腸腰筋 (股関節の前あたり)



- P 上体は起こして前へ
- ⑩ 内転筋 (股関節の内側)



- P 足を 45 度に開く
- P 背筋を伸ばして腰を落とす。
- ① 大腿四頭筋(ももの前)



- P 脚は閉じる。
- 付け根を伸ばしているイメージで。
- ⑫ 深呼吸



筋肉にお疲れ様という気持ちを込めて。