

Stretch

- ・ 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



① ももの裏の内側



① ヘソを前に出して背筋を伸ばす

② 腰とももの裏



① 右足を右手で持つ

① 左手は頭の後ろを通して右手を持つ

③ ももの裏と背中



① 脚を揃えて前に出してつま先を持つ

① ヘソをももに近づけヘソを覗き込む。

④ お尻①



① 脚を組んで抱え込み背筋を伸ばす。

⑤ お尻②



① お尻①をそのまま起こして胸を近づける。

⑥ ヒラメ筋（ふくらはぎの下の方）



① 片膝を立てて体重を乗せる

① 膝とつま先の方向を揃える

⑦ 足の裏



① 正座して足の指をつけて反らせる。

① 痛みがあれば前に手をついても OK

⑧ ふくらはぎ



① 踵をつけ膝を伸ばしてお尻を引き上げる。

⑨ 腸腰筋（股関節の前あたり）



① 上体は起こして前へ

⑩ 内転筋（股関節の内側）



① 足を 45 度を開く

① 背筋を伸ばして腰を落とす。

⑪ 大腿四頭筋（ももの前）



① 脚は閉じる。

① 付け根を伸ばしているイメージで。

⑫ 深呼吸



① 筋肉にお疲れ様という気持ちを込めて。