

# パーツ別ストレッチ

## 見本シート

### (ページ1)



### モモ裏(ハムストリング)のストレッチ



モモ裏が硬い方は、図のような姿勢でもストレッチ感を得ることができます。ストレッチ感を感じながら、そのまま30秒間です。



図のようにタオルを使うことで、楽に伸ばすことができます。硬い側から行い、左右のモモ裏のストレッチ感が均等になるように調整します。



図のように上半身を倒す時は背中を丸めないようにしましょう。



図のように背中を丸めないで、股関節から上半身を前に倒すように意識します。

### お尻外側(梨状筋)のストレッチ



図1



図2

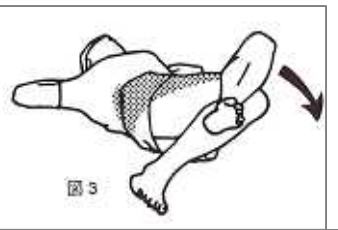


図3

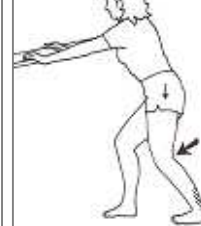
図のように膝を折り曲げ、片方の膝の上にもう片方の足を乗せ、腰を浮かさずに乗せた方の足側へ倒します。お尻の外側から中央にかけてのストレッチ感を感じてください。硬い側から行い、左右の梨状筋のストレッチ感が均等になるように調整します。そのまま30秒間です。

### モモ内側(内転筋)のストレッチ



図のように壁に足をかけ、左右均等に開いていきます。モモの内側のストレッチ感を感じてください。そのまま30秒間です。

### ふくらはぎのストレッチ



膝を曲げれば足首寄りが伸びます。

図のように後ろの膝を伸ばし、カかと床につけ、つま先を真っ直ぐに前に向けたままの状態、重心を前に移動していきます。ふくらはぎのストレッチ感を感じてください。硬い側から行い、左右のふくらはぎのストレッチ感が均等になるように調整します。そのまま30秒間です。

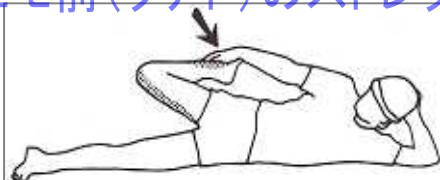
# パーツ別ストレッチ

## 見本シート

### (ページ2)



#### モモ前(クアド)のストレッチ



図のように横向きになり、片手で片脚の足首を持って曲げ、片膝を後ろの方へスライドさせます。

その時に、同時に腰を反らないように注意します。太ももの前のストレッチ感を感じてください。そのまま30秒間です。

#### 腰(腰方形筋)のストレッチ



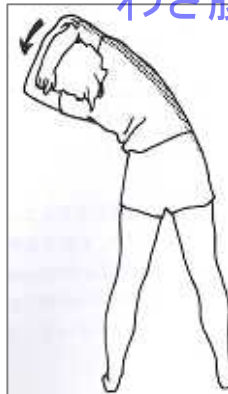
図のように片膝を90度に曲げ、片手で片膝を引き上げ、片脚の向こう側へ持っていきます。腰周りがストレッチされている感覚を感じてください。そのまま30秒間です。

#### お腹(腹筋)のストレッチ



図のようにうつ伏せになり、そこから肘を立てて上半身を起こしていきます。お腹周りのストレッチ感を感じてください。そのまま30秒間です。

#### わき腹のストレッチ



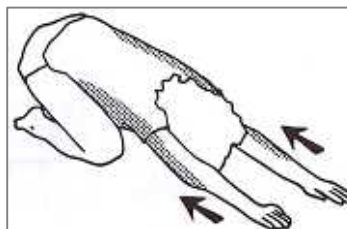
図のように肘を曲げ、頭の上で保持しながら体を側方へ倒していきます。腰の外側のストレッチ感を感じてください。必ず硬い側から行い、左右の腰のストレッチ感が均等になるように調整します。そのまま30秒間です。

#### 胸(大胸筋)のストレッチ



図のように戸口に立ち、両側の肩の高さで手をおきます。両肩はリラックスした状態のまま、体だけ前に突き出します。胸の上部のストレッチ感を感じてください。そのまま30秒間です。また、壁に片腕をつき胸のトップの高さで肘をつき、そのまま体だけを捻ることで、胸の中部のストレッチができます。硬い側から行い、左右の胸のストレッチ感が均等になるように調整します。

#### 背中(広背筋)のストレッチ



図のように両手を挙げ、肩の力を完全に脱力した状態でバンザイ姿勢をします。これは、床ではなく机に手をつけて同じ姿勢をとっても効果は同じです。脇の下から背中にかけてのストレッチ感を感じてください。そのまま30秒間です。