

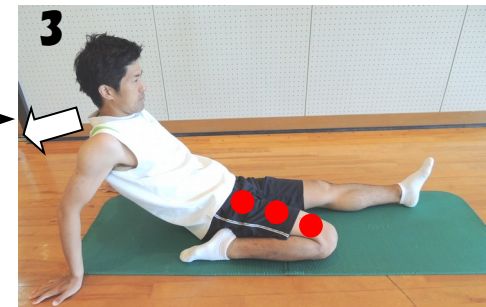
**1** **アキレス腱 ふくらはぎ**

両手を床につき、かかとがうかない程度まで太ももに体重をかけていく。  
※膝が痛い人は、立位のアキレス腱ストレッチを行って下さい。



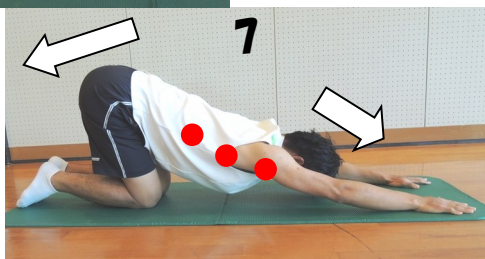
**2** **太ももの裏 おしり**

同じ方向に足を倒し、手をついて上半身を前にもっていく。  
おしりがうく手前まで手をもっていく。  
※伸びが足りない人は上半身を体の中心に移動する。



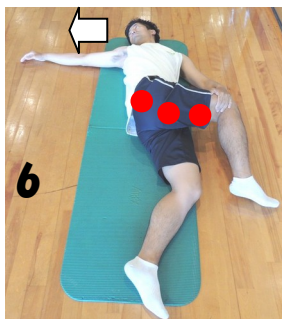
**3** **太ももの表**

膝を曲げて、膝が浮かない程度に上体を後ろに傾ける。  
※柔軟性がある人も写真の程度で止めて下さい。  
膝と肘に負担がかかります。



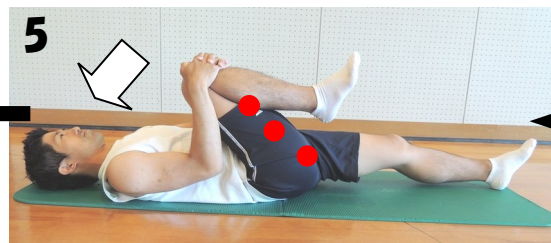
**7** **胸のつけね 胸**

背中をそりすぎず、おしりを後方にもっていく。



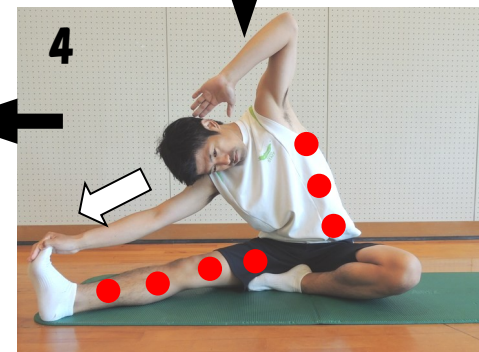
**6** **おしり 腰部**

曲げた膝の外側に下に押さえる。腰はひねりと反対方向へ向け、両肩を床につけるように。



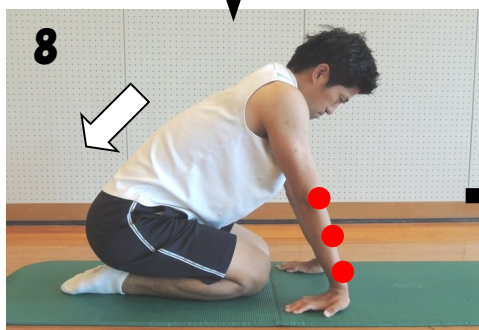
**5** **太ももの裏 おしり**

両手で膝を抱え、胸に向かって引き付ける。  
※腰痛がある人は、伸ばしている足を曲げる。



**4** **ふくらはぎ 太ももの裏 体側**

片足はあぐらのまま、反対の足を伸ばし、伸ばした足の方へ上体を倒す。  
つま先は手前に。



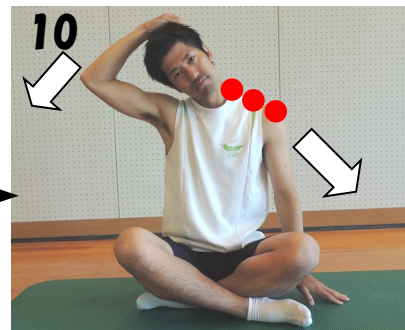
**8** **前腕**

指を手前にして両手をつき、ゆっくりと重心を後方へもっていく。



**9** **肩 腕**

胸の前で手を横に伸ばし、反対の手を肘にあて、手前にひく。



**10** **首 肩**

手を添えて首を倒す。もう一方の手を下に下げると肩も伸びる。

**ストレッチ体操で  
筋肉を伸ばすコツ**

- 1・自然な呼吸で!
- 2・反動をつけずに!
- 3・20~30秒かけて!
- 4・伸ばしている筋肉に意識を集中して!