

椅子に座って ストレッチ・体操

太もも後ろの筋肉ストレッチ



①右足を曲げてヒザ(右)両手で抱えて胸に近づけます。

②10～15秒伸ばしていきましょう。

※ヒザを抱えた時、背中が丸まらないように注意しましょう。



③左足も同じように伸ばします。

太もも前体操



①つま先を立て、右足を伸ばします。

※足を伸ばした時、太ももの前になが、硬くなっているのを確認しましょう。

足を上げた時は、つま先が下がらないように、注意しましょう。

②左足も同じように行います。

左右：10回繰り返します。

足の付け根の体操



①両手を腰にあてて、右足の付け根を意識して太ももを上げましょう。

②足を上げたら、ゆっくり下ろしていきましょう。

※足を上げた時、身体が上げた足の反対に倒れないように、注意しましょう。

③左足も同じように行いましょう。

左右：10回繰り返します。



股関節のストレッチ



①右足を、左足に乗せます。

②乗せた右足のヒザを、ゆっくり右手で下に押しましょう。

※10秒～15秒伸ばしていきましょう。



③背筋を伸ばし、ゆっくり身体を前に倒していきましょう。

※10秒～15秒伸ばしていきましょう。

ストレッチの原則

- ・リラックスした状態で行う。
- ・反動をつけない。
- ・目的とする筋肉を意識する。
- ・呼吸を止めない。
- ・心地よいくらいに伸ばす。
- ・筋・関節が温まった状態で行う。

時間を見つけてこまめに行っていきましょう！

ふくらはぎ・太もも後ろストレッチ



①椅子に浅く座り、両手を腰にあてて、右足を伸ばしましょう。
※伸ばした足のつま先を立てるようにしましょう。

②ゆっくり身体を前に倒していきます。
※太ももの後ろ、ふくらはぎ伸びているのを意識しましょう。

③左足も同じように行いましょう。
※10秒～15秒伸ばしていきましょう。

