

【座ってできるストレッチ】

・股関節回リストレッチ



①足の裏を合わせ、両手でつま先をつかみます。

②合わせた両足を上下に動かします。
回数：10回繰り返していきます。

③背筋を伸ばし身体を前に倒していきます。

※10秒～15秒伸ばしていきましょう

・太もも後ろストレッチ



①右足を前に伸ばし、右足の下に左足を入れます。

②伸ばしている右足に身体を倒していきます。

※ 10秒～15秒伸ばしていきます。

③左足も同じように行います。



・太もも後ろストレッチ



①右足を斜め前に伸ばし、身体を前に倒していきます。

※10秒～15秒伸ばしていきましょう

②左足も同じように伸ばしていきましょう。



・腰回りストレッチ



①右足を伸ばし、左足ヒザを立たせて右足と交差させます。

②右手を後ろに置き、左手と左ヒザを合わせ、腰をひねります。

※10秒～15秒伸ばしていきます。

③左足も同じように行います。



・お尻回りストレッチ



①左足を伸ばし、右ヒザを立たせて左足と交差させます。

②背筋を伸ばし、右ひざを抱えて胸に近づけます。

※お尻が伸びてるのを意識して行っていきましょう。

※10秒～15秒伸ばしていきましょう



③反対の足も同じように行っていきましょう。