






# ストレッチ フロアー用

☆ポイント☆  
反動をつけずに伸ばした状態で20秒程度とめます  
呼吸を止めないようにしましょう。

<p>① 太もも内側</p>  <p>足裏を合わせたまま前傾します</p>	<p>② 太もも後ろ側</p>  <p>前に足をだし、体をたおします</p>	<p>③ 太もも内側</p>  <p>横に足を開き、体をたおします</p>	<p>④ 体側</p>  <p>横に体をたおします</p>
<p>⑤ 腰</p>  <p>軽く足を開き、しゃがみます</p>	<p>⑥ おしり・太もも付け根</p>  <p>膝を抱えます</p>	<p>⑦ 腰</p>  <p>両足を抱えます</p>	<p>⑧ おしり・太もも外側</p> 
<p>⑨ 太もも前側</p>  <p>手で足を持ち後ろに引きます</p>	<p>⑩ 太もも前側・付け根</p>  <p>腰をひねります</p>	<p>⑪ 背中・肩甲骨</p>  <p>しっかり手を伸ばします</p>	<p>⑫ 足首・アキレス腱</p>  <p>片膝を立て体重を前にかけます</p>