

スタティックストレッチ

☆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 首</p>	<p>② 肩</p>	<p>③ 二の腕</p>	<p>④ 内もも</p>
 <p>首を軽く横に倒します</p>	 <p>肘を体に引き寄せます</p>	 <p>肘を内側に寄せます</p>	 <p>膝を床に押し付けるように行います</p>
<p>⑤ 腰</p>	<p>⑥ 太もも後ろ側</p>	<p>⑦ 体側・内もも</p>	<p>⑧ 腰</p>
 <p>足裏を合わせたまま前傾します</p>	 <p>足をまっすぐ前に出し前傾します</p>	 <p>足を横に開き体を横に倒します</p>	 <p>膝を曲げ横に倒します</p>
<p>⑨ 太もも前側</p>	<p>⑩ おしり</p>	<p>⑪ 背中・腰</p>	<p>⑫ アキレス腱</p>
 <p>手で足を持ち上に引きます</p>	 <p>膝を胸に引き寄せます</p>	 <p>両膝を抱えだるまのように転がります</p>	 <p>片膝を立て体重を前にかけます</p>