

# 準備体操のストレッチ

## ふくらはぎ(上部)のストレッチ



つま先を前に向けたまま、大きく脚を開き、後ろの踵を浮かせないように、前膝を曲げていきましょう。半歩足を開き、後ろの踵を浮かさないように、両膝を曲げます。ふくらはぎに伸びを感じましょう。上半身の重さを手で支えましょう。

## ふくらはぎ(下部)のストレッチ



アキレス腱、ふくらはぎ下部が伸びるのを意識しましょう。

## 腿の裏側のストレッチ



半歩足を開き、前の足を伸ばすように腰を後ろに引いていきましょう。腿の裏が伸びるのを意識しましょう。上半身の重さは、手を腿の上において支えましょう。

## 足の付け根(腸腰筋)のストレッチ



大きく足を開き、後ろの踵を浮かし、腰を前に巻き上げるように移動させましょう。足の付け根が伸びるのを感じましょう。

## 腿の前(大腿四頭筋)のストレッチ



片脚立ちになり、片手で足首を持ちます。(ふらつく場合はどこかにつかましましょう) ゆっくり息を吐きながら、膝を後ろに引いていきましょう。腿の前が伸びるのを感じましょう。

## 内腿と肩のストレッチ



足を大きく開き、腰を落とし、内腿を伸ばしましょう。上半身の重さは手でサポートしましょう。足は左右にしっかり開いたまま、片側の肩を前に倒しましょう。肩周り、内腿が伸びるのを感じましょう。

## 背中から腰のストレッチ



手を前で組み、前に押し出すようにしながら、頭を腕の中に入れるようにします。膝の曲げ具合、手の位置で伸びる場所が変わります。気持ちの良い場所を見つけましょう。

## 胸のストレッチ



手を後ろにつなぎ、斜め下へ引き下げるようにして、胸を伸ばしましょう。肘を寄せるようにするとより強く伸びを感じます。顎を上げすぎないように気をつけましょう。

## 腕、肩、肩甲骨周りのストレッチ



肘を持ち、胸につけるようにして引いてみましょう。腕から肩、肩甲骨周りが気持ちよく伸びるのを感じましょう。

## 二の腕のストレッチ



肘を持ち、上にあげ、頭の後ろに持っていきようにしてみましょう。二の腕が伸びるのを感じましょう。

## 首のストレッチ



肩を楽にして、気持ちよく首を左右に倒します。耳と肩を離すように意識するとより気持ちよく伸びます。

## 背伸び(体側のストレッチ)



手をつなぎ、気持ちよく上に伸び、左右にゆれ、背伸びしましょう。