

### ⑥股関節回し、前後足あげ

⇒なるべく椅子や壁などにつかまって行ってください。

(腰が痛い方は膝をあまり伸ばさず、痛みのない範囲で)



### ⑦股関節内転筋ストレッチ

⇒背中や腰を丸くしないように。



### ⑧ハムストリングス(太もも裏)のストレッチ

前を見て顎を速くに

背筋を反り気味に伸ばす

股関節の付け根からお尻をうしろに引くように曲げる



#### ランクアップ!

- ・慣れてきたら腕振りをつけて(肩があがらないように)
- ・つま先の向きを少し変えて
- ・余裕があれば伸ばした脚側から上(天井)を見る。

### ⑨ふくらはぎのストレッチ

前足の膝角度は90度以上(曲げ過ぎない)

後足のつま先は前向きに



### ⑩大腿四頭筋(太もも前)のストレッチ

膝を後ろ側に

膝と膝の間をあけすぎない



### ～背伸びと深呼吸～



運動は個人の身体状況や気温・時間帯等によってバリエーションを加えたりするなど工夫して行ってください。

- 例: 猫背気味の人⇒胸のストレッチのバリエーション  
片方の肩があがっている人⇒左右差調整ストレッチ  
寒い日の朝⇒関節回し、その場足踏み

.....など

イラスト作成協力: 丹治壽彦(新潟大学)、稲葉真理子