

# いつでも5分間ストレッチ

○を意識して行ってください。

## 1 大腿前面（股関節屈曲筋）のストレッチ

- I 椅子・壁を支えに左足の足首を持って膝を曲げる。
- II 踵をお尻に近づける。
- III 10秒数えて左足を下ろし、反対の右足も同様に行う。
- IVこれを2回繰り返す。

### ポイント

- ※腰椎が反らないように注意。（腰痛の原因となる為）
- ※両方の膝をつけ、脚と脚が離れないようにする。



## 2 大腿後面（股関節伸展筋）のストレッチ

- I 肩幅と同じくらいに足を広げて前屈をする。
- II 10秒数えてゆっくり上体を戻す。
- IIIこれを2回繰り返す。

### ポイント

- ※腰椎より股関節を曲げるよう意識。



## 3 下腿後面（足関節底屈筋）のストレッチ

- I 軽く右足を前方に出し膝を曲げ、後方にある左足踵が浮かないようにして伸ばす。
- II 10秒数えて上体を戻し、同じように反対の右足も伸ばす。
- IIIこれを2回繰り返す。

### ポイント

- ※後方にある踵が浮かないようにして伸ばす
- ※膝を伸ばす（曲げると効果なし）



## 4 股関節屈曲筋（腸腰筋）の筋力強化

- I 壁に手をつき上体を支える。（テーブルでも可）
- II 右股関節を屈曲させ、膝関節の上部に左手を当てて押すように力を加える。
- III 屈曲させた右足は持ち上げるように力を入れて、双方が抵抗する形をとる。
- IV ゆっくりと5秒数えて力を弛めて右足を下ろす。
- V これを3回繰り返し、反対の左関節も同様に行う。

