

家でもできるストレッチ

板倉町小中学校体育部

①足をのばしてすわり、つま先をもつ。

※ひざが曲がってしまう人は、右の写真のように片足を伸ばした足に乗せると曲がらないよ。



②両足を開いて体を前にたおす。



③足の裏を合わせてつま先をもち、体に近づける。

※背すじを伸ばして、ひざは床に近づけよう。



④片足を曲げて体を後ろにたおす。

※曲げた足つま先は後ろに向けよう。



⑤片方の足をのばし、もう片方の足を両手でかかえる。

※ひざをなるべく体に近づけよう。



⑥うつ伏せになり、手をついて体をそらせる。

※肘は伸ばして天井を見よう。



⑦立って頭の上で手を組んで、左右に体を曲げる。



⑧かべに手をつき、アキレス腱やふくらはぎをのばす。※かかとは床にしっかりつけよう。



ひざを曲げると
アキレス腱



ひざをのばすと
ふくらはぎ