

座って行うストレッチ体操

1

股関節・お尻・腰・背中
のストレッチ

足の裏を合わせてゆっ
くり前屈。



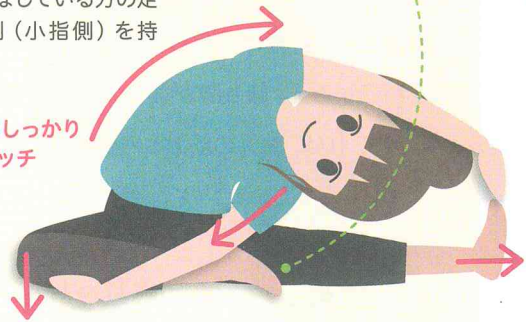
2

伸ばしている方の足と体
側のストレッチ

片方の足を前で曲げ
て、伸ばしている方の足
先外側（小指側）を持
つ。

内転筋（太ももの
内側にある筋肉）も
ストレッチされる

体側をしっかり
ストレッチ



3

伸ばしている足の裏・ア
キレス腱・ふくらはぎ・ハ
ムストリング・お尻・腰・
背中ストレッチ

伸ばした足の上に、一方
の足をのせ、4の字のよ
うに。きつい人は上にの
せた足を下ろしても良い。
両手で伸ばしている
足先を持つ。

つま先を引く



4

お尻（大臀筋）のスト
レッチ

片方の足を伸ばし、もう
一方の足を体の前で曲
げ、カカトを引きよせて
膝をしっかり抱きかか
える。背筋はしっかり伸
ばす。

背筋を伸ばす



5

足を交差してひねりの
ポーズ

自分の真後ろを見るつ
もりと言われますが、無
理しないように。

肘で膝を
軽く押す



6

足裏・アキレス腱・ふくらはぎ・膝裏・ハムストリング・お
尻・腰・背中・首まで身体の背面全てのストレッチ

両足を伸ばして前屈し、つま先を持つ。（持てなければ
膝を曲げてもいい）頭は両膝のうちへ入れ、おへそを見
るように。

かかとを
押し出す

