

簡単！セルフストレッチ

～もも裏編～

マネージャーや保護者が選手に伝えることができる
ふくらはぎのセルフストレッチをご紹介します！

【もも裏ストレッチ①】



やり方

- ①片脚のもも裏を抱えます
- ②膝を自身の胸の方へできる限り寄せます
- ③曲げた膝をゆっくりと伸ばしていきます

※30秒伸ばします

効果

- ・運動後のケア
- ・柔軟性改善
(お尻に近い方のもも裏を伸ばせます)

【もも裏ストレッチ②】



やり方

- ①足裏にタオルを引っかけます
- ②膝を伸ばした状態で脚を上げます

※30秒伸ばします

効果

- ・運動後のケア
- ・柔軟性改善
(膝に近い方のおも裏を伸ばせます)

