

# 簡単！セルフストレッチ

## ～もも前&足の付け根編～

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！

### 【もも前のストレッチ】



#### やり方

- ①横向きに寝て、上の足首をつかみます
  - ②膝をゆっくりと後ろへ引きます
- ※床側脚の膝を前に曲げるとやりやすいです
- ※30秒伸ばします

#### 効果

- ・運動後のケア
- ・柔軟性改善

### 【足の付け根のストレッチ】



#### やり方

- ①片膝立ちになります
  - ②ゆっくりと前脚に体重を乗せていきましょう
- ※30秒伸ばします

#### 効果

- ・運動後のケア
- ・柔軟性改善

