

合ってる？正しいストレッチ

学校等でも行ってる下半身のストレッチの
正しい方法を紹介します！

【 太もも裏 】

やり方

【正しい方法】

背筋を伸ばして、足の付け根から体を折りたたむように前に倒れて太もも裏を伸ばしましょう！

【悪い姿勢】

- ・背中だけが丸くなる
- ・膝が曲がっている

ポイント

つま先を天井に向けたまま、自分の方向に向けると太もも裏がより伸びます！



【 太もも内側 】

やり方

【正しい方法】

背筋を伸ばして、足の付け根から体を折りたたむように前に倒れて内ももを伸ばしましょう！

【悪い姿勢】

- ・背中だけが丸くなる
- ・お尻が後ろに倒れている

ポイント

お尻が後ろに倒れてしまう場合は、タオルなどのクッションをお尻の後ろで踏んで前に倒れてみましょう！

