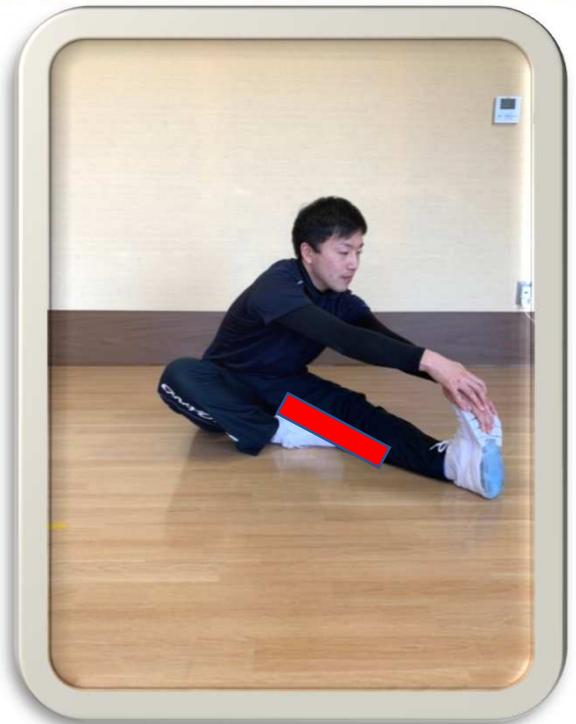


# らくらく・のびのびストレッチ

## 床に座って【太ももの後ろ】を伸ばすストレッチ

### 運動のポイント

1. 自然な呼吸でおこないましょう。
2. 反動をつけずに行いましょう。
3. 無理のない範囲でおこないましょう。
4. 痛みが出た時や、気分が悪くなった場合は、休みましょう。
5. 1回20秒～30秒で2～3セット行いましょう。



**基本姿勢** ・片足を伸ばし座る。 ・反対の足裏を内ももにつける。  
・つま先を天井に向ける。

**動作** ・つま先を手で触るように前に倒れる。  
・背筋を伸ばしたまま倒れる。

**注意点** ・無理につま先をもたない。  
・膝や足首でも問題ありません。

**使用箇所**：太もも後ろ

**筋肉**：ハムストリングス

**効果**：疲労回復