

# らくらく・のびのびストレッチ

## 床に座って【太ももの前】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**

- ・長座の姿勢で座る。
- ・両手を後ろに置く。

**動作**

- ・片脚を曲げる。左右交互に実施する。
- ・気持ちいいところまで伸ばす。

**注意点**

- ・膝を曲げたとき、膝などに痛みがないか確認する。
- ・太ももの前が伸びているか確認する。

**使用箇所：**太ももの前

**筋肉：**大腿四頭筋

**効果：**疲労回復