



1人でできる!

令和4年4月

Vol.15

おうち

で簡単トレーニング

今回のテーマ

“ 首のストレッチ ”

～運動をする際のポイント～

- ・動きやすい服装
- ・室温を調整
- ・体調・体力に合わせて無理をしない
- ・運動するスペースは1畳分あればOK
- ・水分補給のための飲み物を準備
- ・痛みを感じたらすぐやめる

大腿四頭筋（ももの前）のストレッチ

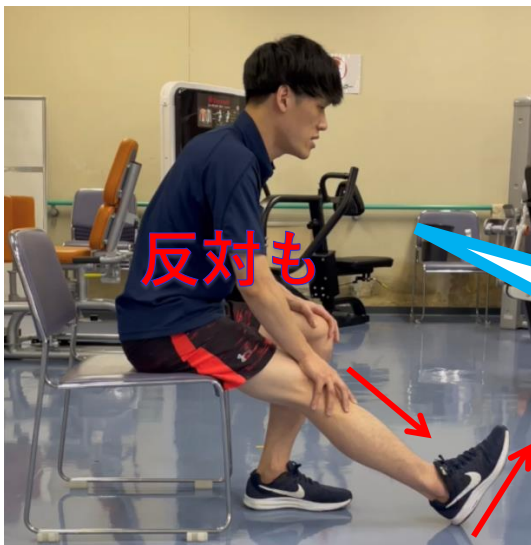


- ①お尻の半分が椅子に乗るように横に座る
- ②前の足は膝を90°にする
- ③ストレッチする後ろ足は床に垂直にし、膝を床に近づける
- ④伸びているところで10秒キープ

POINT

背中が丸まらないように！

ハムストリングス（ももの裏）のストレッチ



- ①片方の足を伸ばし、膝は真っ直ぐにし、踵を床につけ、指先は天井に向ける
- ②10秒キープ

POINT

上体を少し前に倒すと
ストレッチ効果UP！

アキレス腱（ふくらはぎ）のストレッチ



- ①足を前後に開く
- ②前足の膝は軽く曲げる
- ③後ろの膝は曲がらないように、
真っ直ぐ伸ばす
- ④ふくらはぎが伸びているところで、
10秒キープ

POINT

踵を床から離さない！

【指導員から】

- ・無理せず動かせる範囲で、心地良い強度で行いましょう。
- ・呼吸は止めず、繰り返し行いましょう。
- ・力まず、リラックスして行いましょう。
- ・背筋を真っ直ぐな姿勢に保ちましょう。

QRコードから動画も
ご覧いただけます！



澁谷サービス公社