

## 2-2 ストレッチ

①全身を伸ばす⇒足を肩幅に開き、手を頭の上で組み、掌を上にして肘を伸ばし、背伸びする。



②体側を伸ばす⇒1)の状態、上体を横に倒し脇腹を伸ばす。左右。



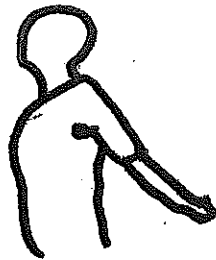
③肘を折って反対の手で肘をつかみ頭上に引き上げ背側に引っ張る。左右。



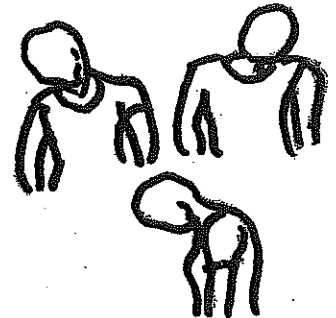
④肩関節を伸ばす⇒片手を胸前に横に伸ばし、一方の手首で肘上を押し支えて胸に引き付ける。関節可動域。



⑤手を体の後ろで組み、肘を伸ばして上に引き上げ、胸を開く。



⑥首の前屈、後屈、左右に倒す。



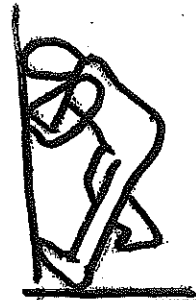
⑦足を肩幅に開き、上体の力を抜き前屈する。膝を伸ばして前屈した状態で。



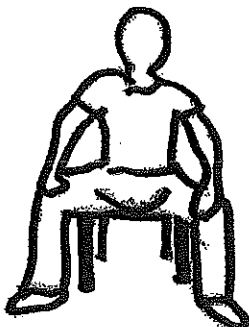
⑧大腿の伸長。膝を曲げ、足の甲を手で持ち踵を尻まで引き上げる。胸を張り、体全体を後ろに弓にそらす。左右。



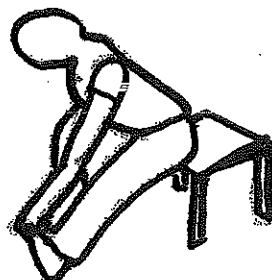
⑨脛脛の伸長。壁又は柱に向かって足を前後に1足分開き、後ろ足の膝を屈し前足の踵を立て足の裏を壁又は柱に垂直に立て、後ろ足を伸ばす。前足の膝も伸ばすこと。左右。



⑩椅子に浅く座る。足を左右に大きく開く。爪先と膝の方向は同じにすること。上体を伸ばし、胸を張って前屈する。



⑪椅子に浅く座る。両足を閉じる。片足を伸ばし、膝を伸ばし踵をたてて爪先を脛ほうこうに立てる。伸ばした側の手で爪先を持ち、前屈する。左右。



⑫椅子に浅く座る。片足の足首くるぶしの上を、もう一方の膝にのせ膝を開く。足首を手で押さえ、上体を伸ばし前屈する。

