

## ストレッチメニュー（教室1～12回目）

（公社）新潟県理学療法士会

### 足のゆび・足の裏のばし



足趾の間に手を入れて、足指を開いて10秒-①  
次に反らして10秒-② 曲げて10秒-③ 左右2回ずつ  
土踏まずを指で押しながら行うと効果アップ

【効果】足趾・足底腱膜の柔軟性向上

### 背筋のばし（座位）



タオルの両端を肩幅程度につかみます  
背中を伸ばして手を上げます 10秒保持  
そのまま右に倒し10秒 左に倒し10秒 2回セット

【効果】胸部・胸腰椎・肩甲骨周りの柔軟性向上

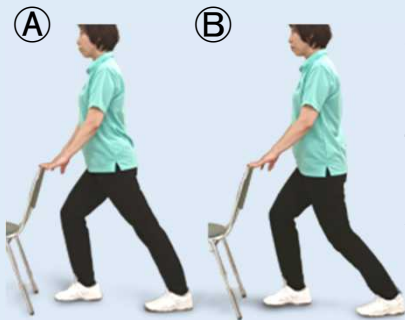
### 太もも裏・膝裏のばし



椅子に浅めに腰かけ、片足を前に伸ばします  
背中を伸ばし、膝を上から軽く押さえます  
つま先を上げるとさらに効果アップ  
10秒 左右3回ずつ  
膝の裏が気持ちよい程度に伸ばしましょう

【効果】ハムストリング、膝窩筋の柔軟性向上

### ふくらはぎのばし



片方の足を後ろに引きます  
（踵を浮かさない）  
前方に重心をかけ後ろの足のふくらはぎを伸ばします  
膝を伸ばして10秒-  
①少し曲げて10秒-  
② 左右3回ずつ

【効果】腓腹筋・ヒラメ筋の柔軟性向上

### 背筋のばし（立位）



片方の足を1歩前に出します  
両手を上げながら、重心を前に移動します  
10秒保持 左右3回ずつ

バランスが心配な場合は椅子などにつかまって

【効果】  
腹直筋・胸部・胸腰椎の柔軟性向上

### 骨盤まわし



肩幅に足を開き、骨盤に手をあてます  
右・後・左・前と大きく滑らかにまわします  
右からを5回、左からを5回 これを2回くりかえす

【効果】股関節・腰椎の柔軟性向上

