

# #01 腓腹筋のストレッチ

1 手を床につき、身体をくの字に曲げます。

2 息を吸って片脚をもう一方のふくらはぎにかけ、息を吐きながらそのまま踵を床に押し付けるように体重をかけていきます。  
その時、膝は伸ばしたままキープします。

# #02 ヒラメ筋のストレッチ

- 1 両足を前後に開き、上体を起こします。
- 2 息を吸って準備を整え、息を吐きながら軽く膝を曲げたまま床方向に体重をかけていきます。

# #03 前脛骨筋のストレッチ

- 1 正座をした状態から手を後ろにつきます。
- 2 息を吸って準備を整え、息を吐きながら片膝を上へ持ち上げ、すねをストレッチしていきます。

# #04 長内転筋のストレッチ

1 膝を曲げたまま脚を開き、両手を前につきます。

2 息を吸って準備を整え、息を吐きながら股関節を開いていくように床方向にゆっくり体重をかけていきます。

# #05 薄筋のストレッチ

- 1 片方の脚は膝を曲げたまま、もう片方の脚は膝を伸ばし、両手を前につきます。
- 2 息を吸って準備を整え、息を吐きながら股関節を開いていくように床方向にゆっくり体重をかけ開脚していきます。

# #06 半腱・半膜様筋のストレッチ

1

片方の脚は膝を曲げ、もう片方の脚は膝を前方に伸ばし、両手を前につきます。

2

息を吸って前足のつま先を外側に向け、息を吐きながら股関節から身体を前屈させていきます。

# #07 大腿二頭筋のストレッチ

- 1 片方の脚は膝を曲げ、もう片方の脚は膝を前方に伸ばし、両手を前につきます。
- 2 息を吸って前足のつま先を内側に向け、息を吐きながら股関節から身体を前屈させていきます。

# #08 大腿直筋のストレッチ

- 1 片膝立ちになり、もう片方の膝を後方につきます。
- 2 息を吸って足の甲を掴み、息を吐きながら踵をお尻に近づけていきます。



# #09 脊柱起立筋のストレッチ

1 仰向けに寝て、手の平を床につけます。

2 腰を曲げ、脚を顔の方に伸ばします。

# #10 大臀筋のストレッチ

- 1 仰向けに寝た状態から片方の足を反対側の膝にかけ、ももの裏で手を組みます。
- 2 息を吸って準備を整え、息を吐きながら胸の方向へ引き寄せます。

# #11 中臀筋のストレッチ

- 1 座位で、片方の膝を曲げ、伸ばした脚の反対側にクロスするように置きます。
- 2 息を吸って準備を整え、息を吐きながら上体を、伸ばしている脚の方向へひねります。

# #12 大腿筋膜張筋のストレッチ

1 片膝立ちになり、もう片方の膝を後方につきます。

2 足を後方でクロスさせ、上体をまっすぐ保ったまま重心を落としていきます。

# #13 梨状筋のストレッチ

1 うつ伏せになり膝を曲げ、同側の手でつま先を掴みます。

2 息を吸って準備を整え、息を吐きながら足を床方向に落としていきます。

# #14 腸腰筋のストレッチ

1 片膝立ちになり、もう片方の膝を後方、やや外側につきます。

2 股関節を伸ばし重心を前方へ移動させます。

# #15 腹直筋のストレッチ

1 うつ伏せになり両手を肩の横におきます。

2 息を吸って準備を整え、息を吐きながら胸と恥骨を遠ざけるように身体を反らし深呼吸をします。

# #16 広背筋のストレッチ

1 立位になり、手の平を外側に向け、反対の手で手首を掴みます。

2 息を吸って準備を整え、息を吐きながら身体を斜め前方に倒していきます。



# #17 腹部・腰背部・股関節周囲筋群

**1** 仰向けで腰をひねって脚をまたぎ、反対側の床につま先をタッチします。

**2** 息を吸って準備を整え、息を吐きながら手で膝を床方向に押していきます。

この時に上の脚と同側の肩は床から離れないように注意しましょう。

# #18 腹部・腰背部・股関節周囲筋群

1 うつ伏せになり、息を吸って準備を整えます。

2 息を吐きながら腰をひねって背面で脚をまたぎ、反対側の床につま先をタッチします。

この時に上の脚と同側の肩は床から離れないように注意しましょう。

# #19 僧帽筋上部のストレッチ

1 座位で片手を身体の後ろに回し、もう片方の手を頭に添えます。

2 息を吸って準備を整え、息を吐きながら首を斜め45°下方に倒します。この時に伸ばしている側の肩を下方に落とすと効果的です。

# #20 胸鎖乳突筋のストレッチ

**1** 座位で片腕を身体の後ろに回し、もう片方の手を頭に添えます。

**2** 息を吸って準備を整え、息を吐きながら首を斜め45°上方に持ち上げます。

# #21 三角筋のストレッチ

**1** 座位で、腕を胸の前、反対方向に伸ばします。

**2** 息を吸いながらもう片方の手を上腕に添え、息を吐きながら胸方向に腕を引いていきます。

# #22 ローテーターカフのストレッチ

- 1 座位で、肘を曲げ、手首を腰にかけます。
- 2 息を吸ってもう一方の手を肘に添え、肘を内側に寄せていきます。

# #23 菱形筋のストレッチ

1 息を吸って両手を組みます。

2 息を吐きながら腕を前に突き出し、背中を丸めます。

# #24 大胸筋胸肋部のストレッチ

1 座位で身体を深く前傾させ、片方の腕を横に伸ばします。

2 息を吸って準備を整え、息を吐きながら上体をひねりながら肩を床に近づけていきます。



# #25 上腕二頭筋のストレッチ

1 座位でイスの上に腕を置き後方に伸ばします。

2 息を吸って腕を内側に回し、息を吐きながら上体をやや前傾し、腕をイスに押し付けます。

# #26 上腕三頭筋のストレッチ

- 1 座位で肘を曲げ、指先で肩甲骨に触れます。もう片方の手は肘に添えます。
- 2 息を吸って準備を整え、息を吐きながら肘を後方に引いていきます。

# #27 脊柱起立筋群・腹筋群

- 1 膝は腰骨の真下に、手は肩の真下につき、四つん這いになります。
- 2 息を吸って準備を整え、息を吐きながら背中にアーチを作ります。
- 3 反対に、息を吸って準備を整え、息を吐きながら大きく背中を反っていきます。

# #28 腹斜筋のストレッチ

- 1 膝は腰骨の真下に、手は肩の真下につき、四つん這いになり手を頭に添えます。
- 2 息を吸いながら肘を上方にあげ、わき腹をストレッチしていきます。

# #29 肩周囲筋群・股関節周囲筋群

- 1 息を吸いながら手の平を壁に向け胸を張り、骨盤を前傾させます。
- 2 息を吐きながら手の甲を壁に向け背中を丸め、骨盤を後傾させます。

# #30 股関節周囲筋群

- 1 立位で腰に手を当てます。
- 2 上体を動かさないように踵を上げ、骨盤を上下に傾斜させます。