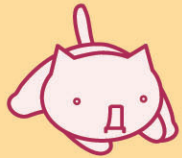




- ▶ 相撲でいう股割りである。出来るだけ大きく開脚し、両手を脚にあわせてままゆっくり上体を前に倒す。立ってこれを行う事可能。
- 前屈する時にどうしても腰が後ろに残るなら、臀部（おしりがある場所）にクッションをしくと上体を倒しやすいが無理に開くと股関節を痛めるので注意。



- ▶ 股割の姿勢から片手で同じ側のつま先をつかみ上体を曲げていく。この時膝が曲がらないよう注意。
- 伸ばした足の上に頭を持っていく感じでやる。じっくりと体重をかけて体を意識的に伸ばす。



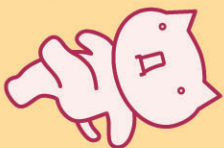
- ▶ 両足を大きく開脚し、一方の足の外側で両手をついて上体から腰をひねる。反動をつけずに静かに行う。
- 柔らかくなってくれば上体を深く倒す事が出来る。



- ▶ 片足を踏み出して膝を直角に。もう片方の足は後ろに伸ばしたまま上体を前へ押し出す。
- 柔らかくなるにつれて後ろに伸ばした足をさらに伸ばすといい。下半身を下に押しつけるような感じ。



- ▶ 仰向けに寝て体を伸ばし、両手で一方の足を抱えて胸に引きつけて寄せる。もう一方の足が床から離れないようにする。
- 上には引き寄せるとあるが実際は45度の方向でよい。無理に引きつけるとかえって痛める危険性がある。



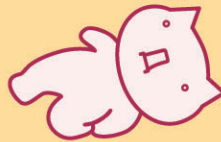
- ▶ 仰向けで片膝を立て、立てた膝の逆側の手で床方向に引く。腰のストレッチ。両肩が床から浮かないように注意。
- 手で膝を押さえながらやる事で効果がある。



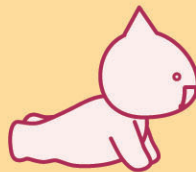
- ▶ 両足の裏をあわせて体に引きつけ上体を前に倒す。出来るだけ両膝の側面を床に近づける。
- 両膝を軽く反動をつけて上下させると段々柔らかくなる。股関節を伸ばすので上体を倒す時は勢いをつけない



- ▶ 片膝を立ててもう一方の足の片側で回し立てている足と反対の腕を内側に入れる。これも腰のストレッチ。
- 腰のストレッチといえども、かなり太ももの付け根がのびるので丁寧にやってほしい。



- ▶ 片足を伸ばしもう一方の足を深く曲げる。この姿勢から、上体を上で引っ張るようにのばす。
- 膝や臀部をしっかりと床につけるのが基本。体が浮いた状態で行うと痛めてしまうので注意。大腿部（ふともも）のストレッチ。



- ▶ うつ伏せになって、両手を床につき、下半身が床から離れないよう上体をそる。腹筋のストレッチ。
- 腹筋の筋力トレーニングをした後しっかりこれを行えば筋肉痛にならない。



- ▶ 体側面のストレッチ。肩幅に立ち、両手を組んでまっすぐ上に伸ばしながら上体を真横に曲げる。
- 左右に倒すのだが、伸ばす側の足に体重をかけるようにする。曲げる側の足だと身体が傾くだけで意味がない。



- ▶ 一方の足先をつかんで尻に当て少し上体をそらしながら足を更に引く。太もも全体のストレッチ。
- 体を安定させてやることに意味があるストレッチ。立っている足の膝を曲げると安定する。



- ▶ ふくらはぎのストレッチ。両手を壁にあてて体を支え、足のかかとをしっかりと床につけたままふくらはぎを伸ばす。
- これはアキレス腱のストレッチとよく似ているが、このストレッチはふくらはぎのストレッチである。

Let's carry out a stretch of a lower half of the body!

