

Let's

ストレッチ！

【水泳下半身編】

左右



1 膝を持って胸に引き寄せる。頭
部が床から離れないように。

左右



2 片膝を90度に曲げて反対側に腰
をひねる。両肩が床から離れない
ように。

左右



3 まっすぐに伸ばした脚の裏側を
前屈しながら伸ばす。



4 両足を開脚し身体を前屈させる。

左右



5 足裏を合わせね、つま先をつか
んで前屈。股関節から大腿部の
内側のストレッチ。

左右



6 片方の足首を反対側の膝に乗せ
る。乗せた脚の臀部から大腿部
の裏側のストレッチ。

左右



7 時計回り、反時計回りに足首を
回す。

左右



8 片方の脚を反対側の膝の外境
に交差させ、肘を使いながら曲
げた脚側に上体をひねる。

左右



9 片足を立て膝し、アキレス腱・ふ
くらはぎをやさしくストレッチ。
かかとが上がらないように。

左右



10 片方の脚を反対側の足首に交
差して、アキレス腱からふくら
はぎ・大腿部裏側を伸ばす。



11 大腿部の内側を伸ばす。

ひとつのポーズを
20~30秒
キープして
2~3セット

左右



12 前後に大きく開脚して股関節
を伸ばす。

左右



13 足首をつかみ膝を曲げ、大腿
部の前面を伸ばす。

呼吸は止めず
吸ったり
吐いたり
しながら

反動は
つけずに
静かに
ゆっくりと

痛いのを
ガマンして
無理に伸ばすのは
逆効果

柔軟性には
個人差が
あるので
人と比べないこと