

通いの場講師がお届けする
 “自宅でできる通いの場”

スポーツコミュニティ軽井沢クラブ 運動不足解消プログラム
 ストレッチ体操 足まわり 編

みなさんこんにちは!!
 通いの場講師の内堀洋志です。
 おうちでかんたんにできる
 ストレッチ体操 を紹介します。

足を後ろに伸ばす



ふくらはぎ

足を横へ伸ばす



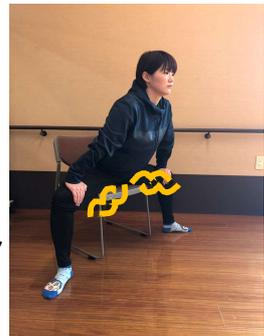
内もも

片足をもつ



もも前

両足をひろげる



内もも

- ・呼吸を続けながら、各部分を15～30秒くらい反動を使わずにゆっくり伸ばしましょう。
- ・痛みを感じるまで伸ばさないようにしましょう。
- ・不調を感じる場合は無理に行わないようにしましょう。
- ・🌀 のところを気持ちよく伸ばします。



足を後ろに伸ばす



足のつけね

片足をももにのせる



おしり

足を前に伸ばす



もも裏

片膝を抱える



おしり

SC Karuzawa Club
 それでは 始めましょう!!
 ★ 姿勢よく座る ★



もも前・後 & 足首コース

おしり & 内ももコース