










ストレッチ フロアー用

ポイント
反動をつけずに伸ばした状態で20秒程度とめます
呼吸を止めないようにしましょう。

太もも内側	太もも後ろ側	太もも内側	体側
 <p>足裏を合わせたまま前傾します</p>	 <p>前に足をだし、体をたおします</p>	 <p>横に足を開き、体をたおします</p>	 <p>横に体をたおします</p>
腰	おしり・太もも付け根	腰	おしり・太もも外側
 <p>軽く足を開き、しゃがみます</p>	 <p>膝を抱えます</p>	 <p>両足を抱えます</p>	
太もも前側	太もも前側・付け根	背中・肩甲骨	足首・アキレス腱
 <p>手で足を持ち後ろに引きます</p>	 <p>腰をひねります</p>	 <p>しっかり手を伸ばします</p>	 <p>片膝を立て体重を前にかけます</p>