



からだスッキリ!



Part 2

声を掛け合い
無理のない範囲で
行いましょう。

ペアストレッチ

1

腿

ひざを
伸ばす→



相手に仰向けになってもらい、膝を伸ばして天井の方へ上げる。足の裏を体の方へゆっくりと押す。

左右 10~20秒
3~5回

4

腰

相手に仰向けになってもらい
両手を横に伸ばす。



肩が浮かないように押さえ、同じ側の脚を反対側に捻る。

左右 10~20秒
3~5回

2

腿とお尻

ひざを軽く
曲げる→



①の姿勢から、ひざを軽く曲げる。からだを捻るように足を倒す。

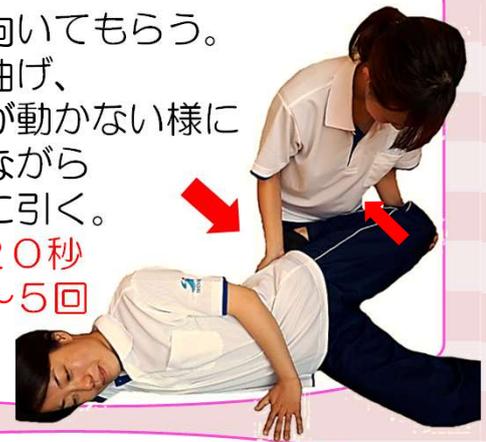
左右 10~20秒
3~5回

5

腿と股関節 ①

相手に横を向いてもらう。脚のひざを曲げ、お尻から腰が動かない様に手で押さえながらひざを後ろに引く。

左右 10~20秒
3~5回



3

お尻

相手に仰向けになってもらい、片ひざを曲げる。ひざと踵を持って、足を持ち上げ、体の方に倒す。

左右 10~20秒
3~5回



Thank you !!

6

腿と股関節 ②

相手にうつ伏せの状態ではひざを曲げてもらう。相手の足の裏を持ち、足首を曲げながら、外側に向かって倒す。

10~20秒
3~5回



お家でできるトレーニング動画配信中
<https://shinko-hyogo.com/>



シンコースポーツ兵庫株式会社

