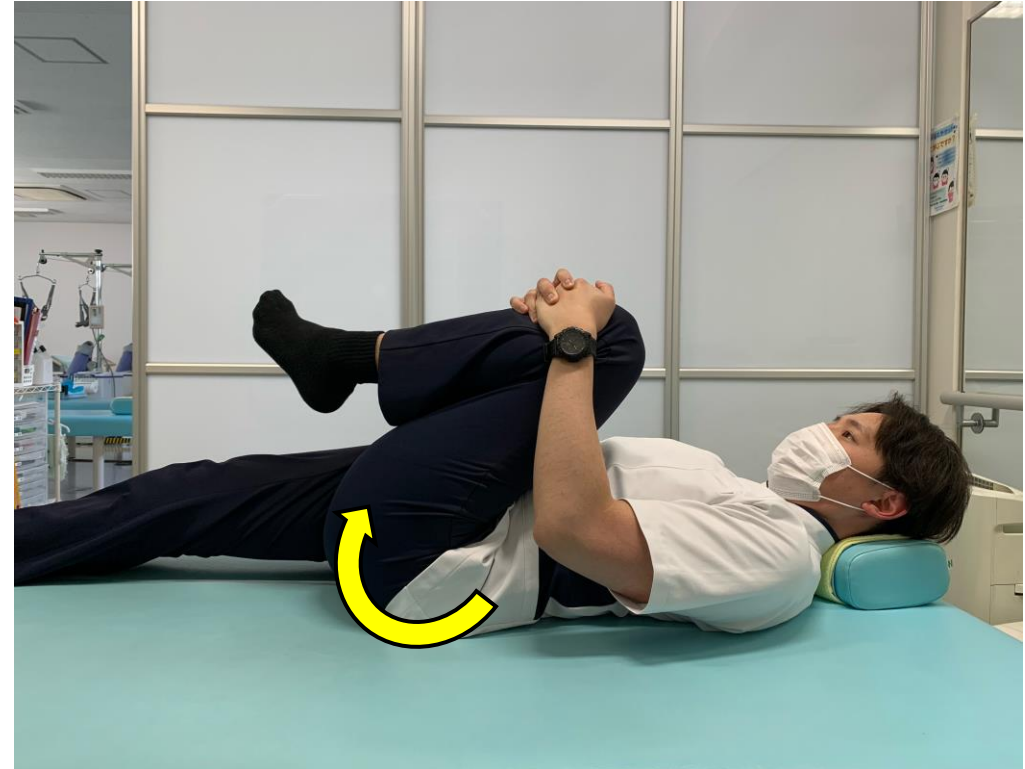


# 股関節のストレッチ（静的）

- ・ 背中からお尻にかけてのストレッチ

ストレッチを行う足を抱えて  
お腹に引き寄せます。

回数:30秒×3セット



反対の足が浮いてこないよう注意しましょう。

# 股関節のストレッチ（静的）

- ・ ハムストリングスのストレッチ

膝の裏を抱え、股関節を90° に曲げます。

膝を伸ばし、腿裏のストレッチをします。

回数:30秒×3セット



反対の足が浮いてこないよう注意しましょう。

# 股関節のストレッチ（静的）

## ・ハムストリングスのストレッチ 2

椅子に座り、ストレッチする足の膝を伸ばし、つま先を上げます。

背中を丸めないようにし、つま先に触るように意識しながら前屈します。

回数:30秒×3セット



ゆっくり息を吐きながら前屈しましょう。

# 股関節のストレッチ（静的）

- ・ ハムストリングスのストレッチ 3

しゃがんだ姿勢で足首を持ちます。

腿と胸を合わせて、そのままお尻を上げます。

回数:30秒×3セット



腿と胸が離れないように注意しましょう

# 股関節のストレッチ（静的）

- ・ 股関節内側のストレッチ

足の裏を合わせて、踵を自分のほうに引き寄せます。

膝に手をつき、股関節を開くように下に押ししていきます。

回数:30秒×3セット



膝を押すときに、反動をつけないように行いましょう。



# 股関節のストレッチ（静的）

- ・ お尻からの股関節外側にかけてのストレッチ

椅子に座り、ストレッチする側の足を組みます。

その姿勢のまま前屈しましょう。

回数:30秒×3セット



背中を丸めないように前屈しましょう。

# 股関節のストレッチ（静的）

## お尻から股関節外側にかけてのストレッチ 2

仰向けの状態で片膝を曲げ、内側に倒します。

反対の足を倒し、膝の外側から置き重りにします。

回数:30秒×3セット



腰が浮かないように手を広げましょう。

# 股関節のストレッチ（静的）

- ・ 股関節の付け根のストレッチ

片膝を立て、反対側は後ろに伸ばします。

体を起こしたまま前に体重をかけて、  
後ろに伸ばした股関節前面をストレッチ  
します。

回数:30秒×3セット

腰を曲げずに正面を向いたまま体重をかけます。  
前に出した足先は正面を向けさせます。





# 股関節のストレッチ（動的）

- ・ 股関節をひねる運動

つま先を上げ膝を伸ばした状態で、  
打つ側と外側に倒します。

回数:10回×3セット



足を少し開き、できるだけ大きく動かすように意識しましょう。

# 股関節のストレッチ（動的）

## ・振り子の運動

片足で立ち、浮かせた足を後ろに引きます。

反対側の手は斜め上後方に引き、胸を張ります。

手と足を前方中心に向け振り出し、これを繰り返します

回数:10回×3セット



手と足がバラバラに動かないようリズムよく行います。  
腰が曲がらないように注意しましょう。

# 股関節のストレッチ（動的）

- ・ 股関節回転の運動

立った状態から片足を上げます。  
膝のお皿を中心に股関節を  
回すように動かします。

また逆回転にも動かします。

回数:10回×3セット



反対の足が浮いてこないよう注意しましょう