

簡単！セルフストレッチ

～ふくらはぎ編～

マネージャーや保護者が選手に伝えることができる
ふくらはぎのセルフストレッチをご紹介します！

【ふくらはぎのストレッチ①】

やり方

- ①片膝をついて座ります
- ②踵が浮かないよう
前脚へゆっくり体重をかけます

※30秒伸ばします

効果

- ・運動後のケア
- ・柔軟性改善



【もも裏（ハムストリング）】

やり方

- ①四つん這いの状態から膝を浮かします
- ②片方の脚をもう片方の脚にのせます
- ③片脚立ちになっている方の踵を
地面に近づけます

※膝をしっかり伸ばします

※30秒伸ばします

効果

- ・運動後のケア
- ・柔軟性改善

