

選手ではないサポーターの方へ！ ～パートナーストレッチ下肢基本！～

マネージャー・保護者が運動者へ行える基本的な上肢ストレッチです★

【大腿二頭筋（ハムストリング）】



やり方

- ①対象者を仰向けにします
- ②片足首を掴み上へ上げていきます

※膝が曲がったり逆脚が浮く、
外へ捻れるなどがある場合は
押さえてあげます
(20~30秒で伸ばしてあげます)

過剰に硬い方ならば
若干曲げて行いましょう！

【大腿四頭筋】



やり方

- ①対象者をうつ伏せにします
- ②片足首を持ちます
- ③膝を曲げ、お尻と踵を近づけていきます

※お尻が浮く方には骨盤を
上から押してあげます
(20~30秒で伸ばしてあげます)

お尻と踵がつき伸びてる感じが
ない対象者へは膝の下にタオルを
挟み高さを作りましょう！

