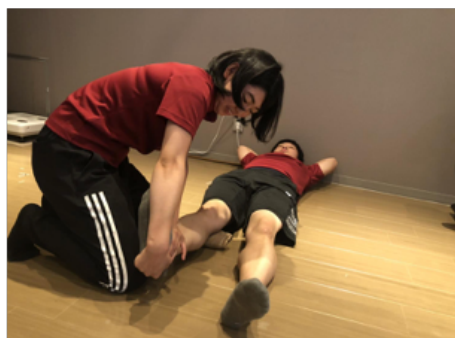


選手ではないサポーターの方へ！ ～パートナーストレッチ下肢基本！～

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★

【腓腹筋】



やり方

- ①対象者を仰向けにします
- ②片足首の方にいき片方の踵を掴みます
- ③踵を引っ張り上げふくらはぎを伸ばします

※膝裏にタオルなどを挟み半張膝を防ぎます
(20~30秒で伸ばしてあげます)

踵の掴み方・足の裏に当たる部分を
正確にします！

【内転筋群】



やり方

- ①対象者を女の子座りにさせます
- ②骨盤のところから下へ押します

※強く押しすぎると股関節を
痛めさせてしまうことがあるので注意します
(20~30秒で伸ばしてあげます)

