

# すねのストレッチ

すねをしっかりとストレッチしてシンスプリント(スネのけが)を予防しよう！

## 【イスでのストレッチ】



### やり方

- ①イスに座る
- ②足を後ろに引き、足の甲を床につける
- ③30秒×2セット

### 効果

- ①ふくらはぎのケガ予防
- ②疲労回復

## 【床でのストレッチ】



### やり方

- ①正座をして手を後ろにつく
- ②重心を後ろにし、ももを上げる
- ③30秒×2セット

### 効果

- ①ふくらはぎのケガ予防
- ②疲労回復



～運動・スポーツ応援プロジェクト～