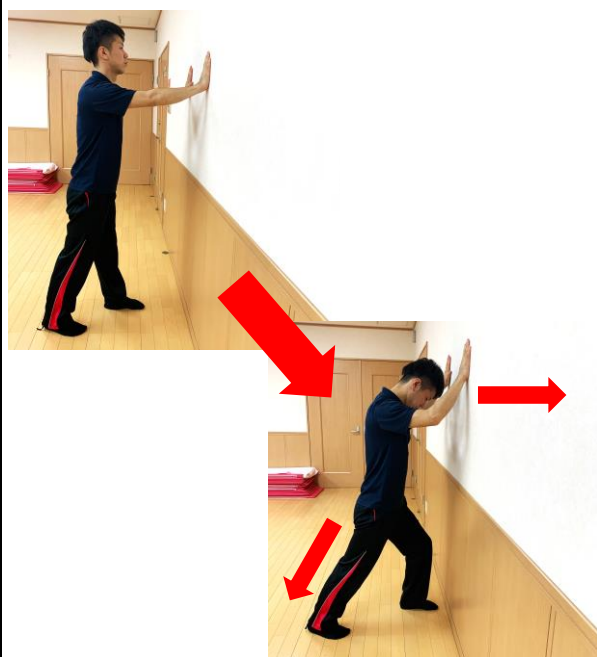


# 腓腹筋のストレッチ

ふくらはぎの中でも2つの関節(足首と膝)をまたぐ「腓腹筋」をターゲットにしたストレッチをご紹介します！

## 【立位ふくらはぎストレッチ】



### やり方

- ①足を前後に広げ、壁に手をつく
- ②前足は曲げて後ろ足は伸ばす
- ③体重を前方へ乗せる
- ③30秒×2セット

### 効果

- ①ふくらはぎの柔軟性向上
- ②ふくらはぎのケガ予防
- ③疲労回復

## 【座位ふくらはぎストレッチ】



### やり方

- ①床に座りタオルを足の裏に通す
- ②足を伸ばした状態でタオルを自分の方向に引っ張る
- ③30秒×2セット



### 効果

- ①ふくらはぎの柔軟性向上
- ②ふくらはぎのケガ予防
- ③疲労回復



～運動・スポーツ応援プロジェクト～