

ちょこっとチャレンジ



体力維持や運動不足解消のために
家の中でできる簡単体操を紹介します
ちょこっとした時間に、チャレンジしてみましょう！

股関節まわりのストレッチ ~Part1~



- ・力を抜き、ゆっくり呼吸を行いましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう

1 太ももの付け根を伸ばすストレッチ

脚を前後に開いて
片膝をつく

上体を立てて
背筋を伸ばす



膝より少し前の
位置に足をつく

骨盤を押し出すように
上体を沈める

背筋は
伸ばしたまま

骨盤を
前方へ押し出す



上体が前方に倒れると
伸びにくいので
NG

ゆっくり
呼吸しながら
30秒キープ
反対も行う

2 お尻を伸ばすストレッチ

手を後ろについて
左脚の上に右脚を乗せ
膝を開く

足首付近を
膝のあたりに置く

脚で「4」をつくる



右膝を曲げて
左脚を
引き寄せる

おへそを
前に押し出す



ゆっくり
呼吸しながら
30秒キープ
反対も行う