



ちょうざたいぜんくつ ⑦長座体前屈

の
むげん かなた
無限の彼方へ、さあ行くぞ！
伸ばせハムストリング！

そくてい 1. 測定しよう！

【準備】 ちょうざたいぜんくつそくていき
長座体前屈測定器

ちょうざたいぜんくつけい
デジタル長座体前屈計

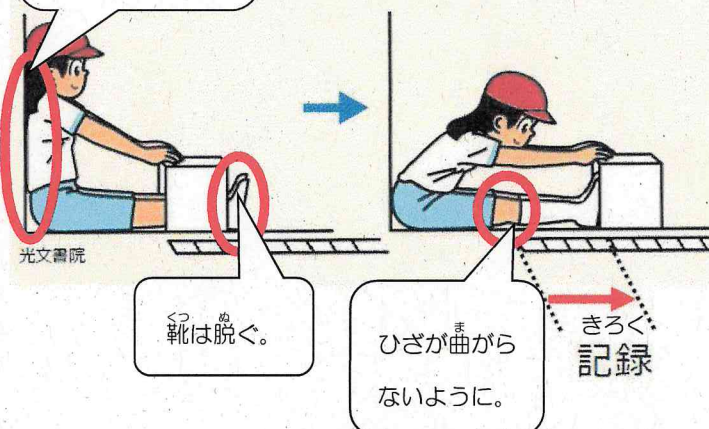
ほうほう 【方法】

- ① 両足を測定器の間に、長座姿勢をとる。
壁に背中・お尻をぴったりと着ける。肩幅の広さ
で両手のひらを下にして、測定器の手前にかか
るように置き、胸を張って、両ひじを伸ばしたま
ま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ば
す。
- ② 両手を測定器から離さずにゆっくりと前屈し
て、測定器全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠く
まで滑らせる。このとき、ひざが曲がらないよう
に注意する。最大に前屈した後に測定器から手を
離す。

cm未満き切り捨て

かい
2回測定

かべ せなか お尻を
ぴったり着ける。



くつは脱ぐ。

きよく記録

測定器の動作確認も忘れずに！

きろくの 2. 記録を伸ばそう！

決め手は
ハムストリングの
柔軟性

ハムストリング



そくてい 3. 測定までに！～横堤メソッド～

うま
馬とび

ストレッチ・きゅうりのしおもみ

ボールハンドリング

など



やくだ 4. ここで役立つ！

- 歩幅が広がって、歩いたり、
走ったりが楽になる！
- 大きく、しなやかなダンスができる！
- 運動中のけがも少なくなる！

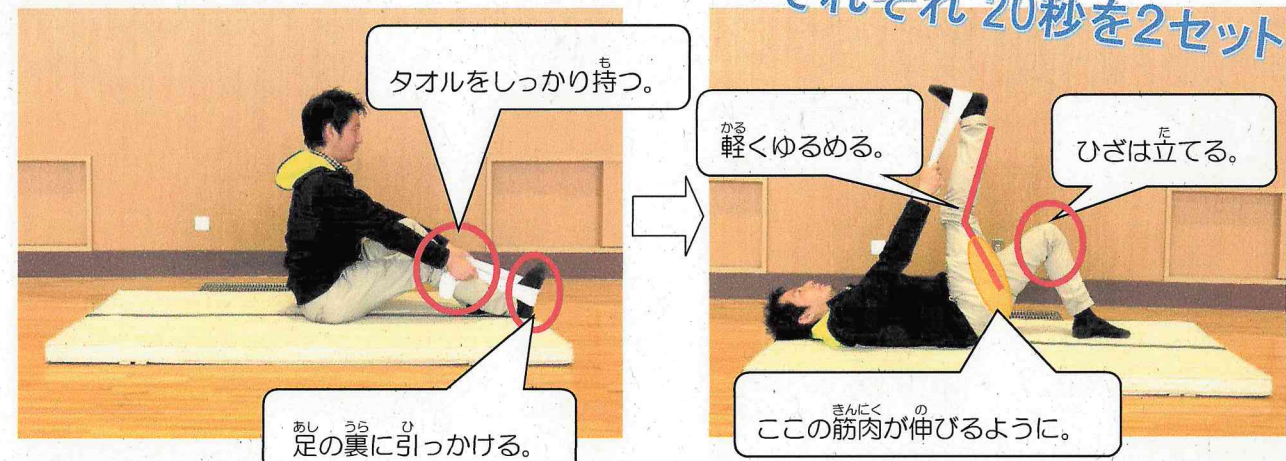
など



うち 5. お家でやってみよう！

フットアップ

それぞれ 20秒を2セット



タオルをしっかり持つ。

軽くゆるめる。

ひざは立てる。

足の裏に引っかける。

この筋肉が伸びるように。

床に座り両ひざを立てる。

左右の手でタオルの端を持ち、片方の足の裏に引っかける。

上半身を倒し床に着ける。

タオルを手前に引き寄せ、足を上げる。

逆側の足も行。



気をつけて！

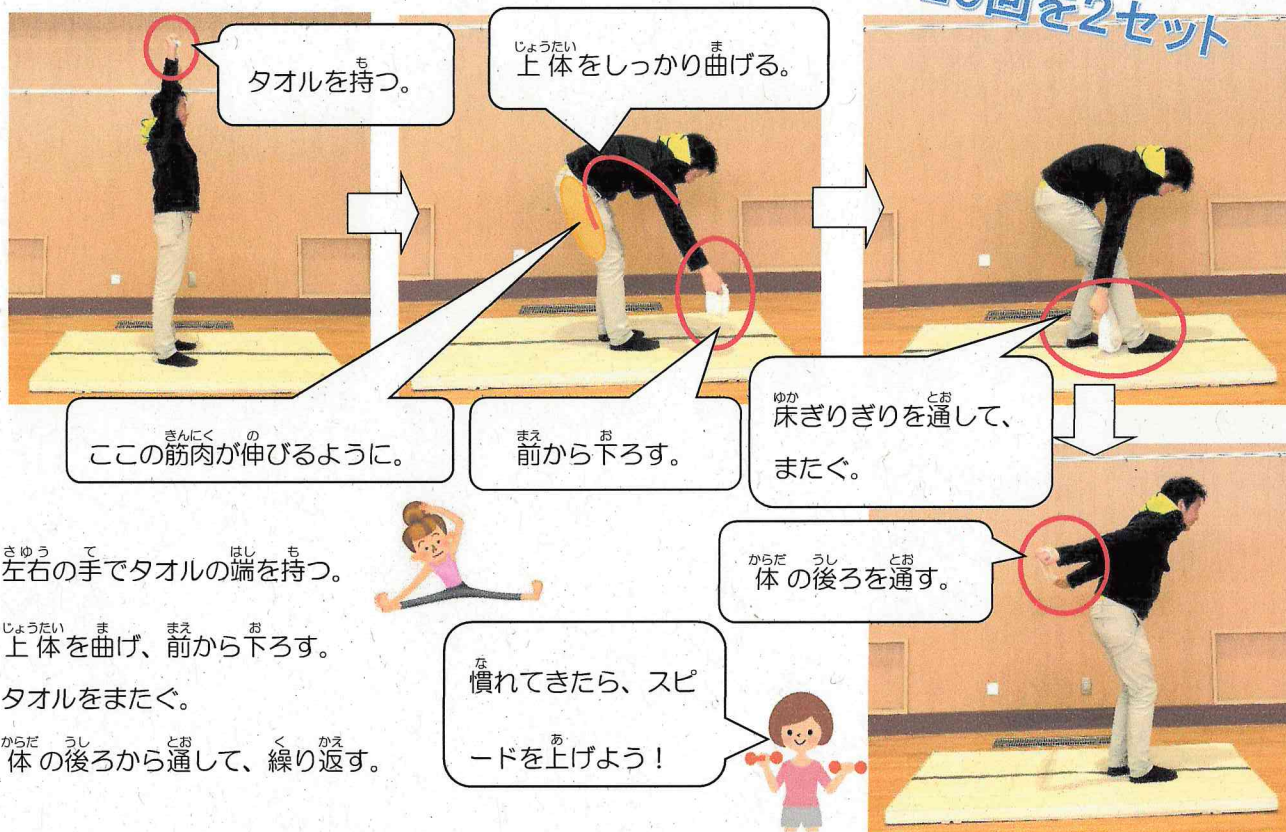
曲がり過ぎ。

立てる。



タオルまたぎ

20回を2セット



タオルを持つ。

上体をしっかり曲げる。

この筋肉が伸びるように。

前から下ろす。

床ぎりぎりを通して、
またぐ。

左右の手でタオルの端を持つ。

上体を曲げ、前から下ろす。

タオルをまたぐ。

体の後ろから通して、繰り返す。



体の後ろを通す。

慣れてきたら、スピ
ードを上げよう！

