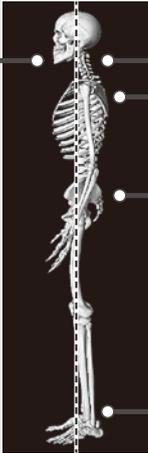


姿勢・動作チェック特集

日常生活での怪我の予防や、競技スポーツでのパフォーマンスの向上には、適切な動作を行うことが大切になります。この特集では、様々な姿勢の適切な動作やその姿勢の確認方法を説明します。また、問題となる姿勢と動作が出た際の改善エクササイズ例の一部をご紹介します。

あごを引く



第1回 直立姿勢（横向き）

耳、肩、股関節、くるぶしを結んだ線が一直線

実施方法

- 両足は腰幅程度に開く
- 両手は体側に沿うように、自然に立つ
- 視線は正面を向く

確認方法

- 横から確認したとき、脊柱の湾曲、骨盤の前傾・後傾が適切か

問題となる姿勢例

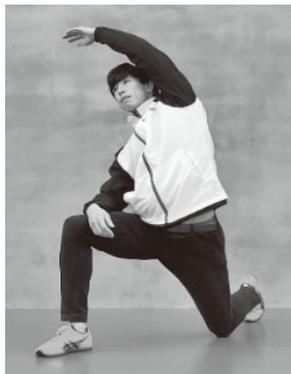
反り腰

改善エクササイズ例「腸腰筋ストレッチ」



確認ポイント

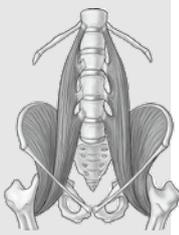
- 骨盤が前傾する
- 腰椎が過度に前弯する



やり方：1) 足を前後に開き、片膝立ちで姿勢をとる。
2) 後ろ足側の腕を斜め上に上げ、後ろ足の付け根を伸ばす。

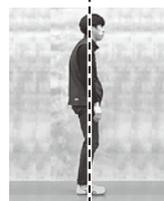
ポイント

腰椎から大腿骨にかけてついている「腸腰筋」は、体幹と下肢をつなげている筋肉です。この筋肉が硬くなると、腰椎を下肢側に引っ張り、骨盤が前傾することで腰が反ります。日常生活は座位姿勢をとることが多く、この筋肉は硬くなりやすいです。



猫背

改善エクササイズ例「キャット&ドッグ」



確認ポイント

- 骨盤が後傾する
- 胸椎が過度に後弯する



やり方：1) 四つんばいの姿勢になる。
2) 骨盤を前傾させると同時に肩甲骨を寄せる。
3) 骨盤を後傾させると同時に背中を丸める。

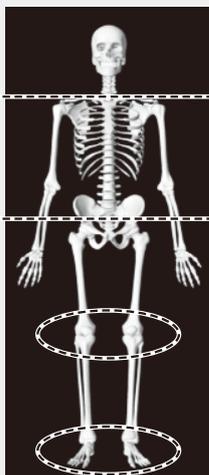
ポイント

キャット&ドッグで猫背を改善させるには、肩甲骨を寄せて胸を張り、同時に骨盤が連動して前傾することが重要になります。デスクワークやスマートフォンの操作などで、目線が下がる位置で作業をしていると、骨盤が後傾し背中が丸くなりやすいです。

姿勢・動作チェック特集

日常生活での怪我の予防や、競技スポーツでのパフォーマンスの向上には、適切な動作を行うことが大切になります。この特集では、様々な姿勢の適切な動作やその姿勢の確認方法を説明します。また、問題となる姿勢と動作が出た際の改善エクササイズ例の一部をご紹介します。

第2回 直立姿勢（前向き）



肩と腰のラインが、床に対して平行

膝とつま先が、左右対称か、正面を向いているか

実施方法

- 両足は腰幅程度に開く
- 両手は体側に沿うように、自然に立つ
- 視線は正面を向く

確認方法

- 前方から確認したとき、肩のラインと腰のラインが、床に対して平行か
- 膝とつま先が左右対称か、正面を向いているか

問題となる姿勢例

左右の高さが違う、片側が前が出る

体が横に傾く、捻じれるときには、腹部や背部の筋肉が活動します。筋肉が張っている方向に体が傾き、筋肉が弱いことでも代償をとって体が傾く可能性があります。

腹部・背部をほぐす

「体幹側屈ストレッチ」

- 1) 肩幅に足を開き、片方の腕を真っ直ぐ頭上に伸ばし、耳につける。
- 2) 片足を1歩前に出し、前足側の体側を真横に倒す。



確認ポイント

- 肩、腰の高さが左右で違う

腹部を強化

「サイドベント」

- 1) 横向きに寝て、両脚を90度曲げる。
- 2) 手を頭の後ろに組みながら、上側の肋骨を閉じるよう上体を起こし、肘と膝を近づける。



確認ポイント

- 片側の肩、腰が前に出る

膝が内側を向く

膝が内側を向いてしまう場合、腸脛靭帯が張ることで脛を外側に捻り、お尻の筋肉が上手く使えていない可能性があります。

腸脛靭帯をほぐす

「フォームローラー」

- 1) 横に寝て、下側の太腿の外側にフォームローラーを乗せる。
- 2) 体重をかけながら転がし、痛い部分をほぐす。転がすポイントを変えながら太腿の外側全体を行う。



確認ポイント

- 膝のお皿が正面を向いていない



腸脛靭帯

お尻を強化

「クラムシェル」

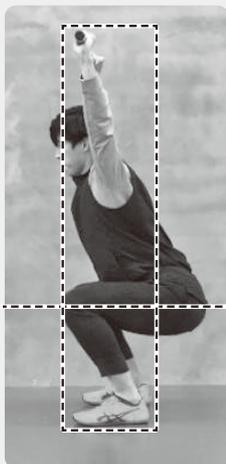
- 1) 横に寝て、両脚を曲げる。
- 2) 足部の内側を支点に、外側の膝を上げる。腰が開かないように注意。



姿勢・動作チェック特集

日常生活での怪我の予防や、競技スポーツでのパフォーマンスの向上には、適切な動作を行うことが大切になります。この特集では、様々な姿勢の適切な動作やその姿勢の確認方法を説明します。また、問題となる姿勢と動作が出た際の改善エクササイズ例の一部をご紹介します。

第3回 オーバーヘッドスクワット



スティックが足部の真上に収まっている

背筋を伸ばしたまま、膝と股関節を結んだ線が、床に対して平行

実施方法

- 両足は腰幅程度に開き、つま先を正面に向ける。
- スティックを肩幅より広く持ち、頭上にまっすぐ伸ばす。
- 視線は正面を向いたままスティックを頭上で維持し、できるだけ深くしゃがむ。

確認方法

- 横から見て、スティックが足部の真上に収まっているか。
- 膝と股関節を結んだ線が、床に対して平行になるまでしゃがめるか。そのとき、腰が反ったり丸くなったりしていないか。

問題となる姿勢例

スティックが足部の真上に収まらない



確認ポイント

- 足部の真上にスティックが収まっていない

胸を張ることができない、または腕を上げる動きに制限があるかもしれません。胸を張ることができないと、肩甲骨が正しい位置に収まらず、腕の動きが制限されます。また、腕を上げる動きに制限があると、肩の障害の危険性が高まります。

胸を張りやすくする

「ソラシックエクステンション」

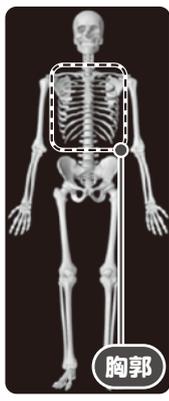
- 1) 仰向けで両膝を曲げ、肩甲骨の下辺りにフォームローラーを置く。
- 2) 胸を張ると同時に肘を開き、背中を丸めるように肘と胸を閉じる。このとき、腰が反らないように注意する。



腕を上げる動きを改善する

「胸郭フォームローラー」

- 1) 横向きになり、フォームローラーを腋・肋骨辺りに置く。
- 2) 体重をかけながら、上下に移動する。ローラーの場所を変えながら行う。



深くしゃがめない



確認ポイント

- 股関節の位置が膝よりも高い

深くしゃがむことができない原因として、股関節と足首の可動域が十分でない可能性があります。

股関節と足首の可動域を高めることで、腰や膝の障害を予防することに繋がります。

股関節を曲げる動きを改善する

「ロックバック」

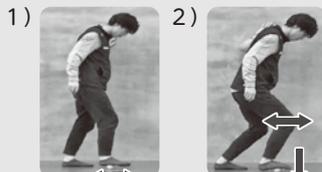
- 1) 仰肩の真下に手をつき、膝は腰幅よりも開く。足首を曲げつま先は床に着く。
- 2) 両手を押しながら股関節を曲げ、動作中は腰を丸めない。



足首を曲げる動きを改善する

「足裏ボールコロコロ」

- 1) 足裏にテニスボールなどを置き、体重をかけたまま各方向に転がす。
- 2) 痛みのある場所に、ボールに圧をかけたまま、膝を曲げ伸ばしする。



姿勢・動作チェック特集

日常生活での怪我の予防や、競技スポーツでのパフォーマンスの向上には、適切な動作を行うことが大切になります。この特集では、様々な姿勢の適切な動作やその姿勢の確認方法を説明します。また、問題となる姿勢と動作が出た際の改善エクササイズ例の一部をご紹介します。

第4回 片脚立位



肩と骨盤が床に対して平行。



姿勢を真っ直ぐ。

上げている脚の各関節が90度。

実施方法

- 両脚を揃えて立ち、支持脚を真っ直ぐに伸ばしたまま、片脚の股関節-膝-足首を90度に曲げる。
- 両手は体側に沿わせる。両手を広げてバランスを取らないように注意する。

確認方法

- 後ろから見たとき、肩と骨盤が床に対して平行。
- 横から見たとき、姿勢が真っ直ぐになっている。上げている脚の各関節が90度になっている。

問題となる姿勢例

体側が傾く



お尻の筋肉（中殿筋）が上手く使えていない可能性があります。

中殿筋は腸骨から大腿骨に向かって繋がっており、骨盤の安定性に関わる筋肉のひとつです。



片脚立位時にこの筋肉が活動することで骨盤が傾くのを防ぎ、体幹部の安定性を高めます。

中殿筋の筋活動を活性化させる

「片脚立位からのアームサイドリフト」

- 1) 片脚立位になり、支持脚とは反対側の手に重り（1～2kg）を持つ。
 - 2) 重りを持つ手を真横に上げ、10～30秒間バランスをとる。
- ※より大きな負荷をかけたい場合、重さを上げて、重りを体側に保持する。



確認ポイント

- 肩：腰のラインが傾く。
- 片足を上げたときに、支持足側に体が傾く。

支持脚が曲がる



お尻の筋肉（大殿筋）が上手く使えていない可能性があります。

大殿筋は、腸骨：仙骨：尾骨から大腿骨に向かって繋がっており、股関節伸展の主動筋です。

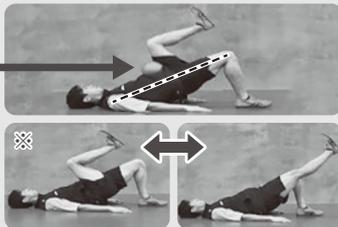


片脚立位時にこの筋肉が活動することで膝が伸び、腰部：骨盤の安定性を高めます。

大殿筋の筋活動を活性化させる

「片脚ヒップリフト」

- 1) 仰向けになり片脚の膝を曲げ、もう片脚は床から浮かせて90度に曲げる。
 - 2) 床に着いている足で床を押し、お尻を浮かせる。このとき、お腹に力を入れて腰が反らないところまで浮かせる。
 - 3) お尻を下げ、開始姿勢に戻る。
- ※動作に慣れてきたら、お尻を浮かせたまま浮いている脚を曲げ伸ばしする。



確認ポイント

- お腹の筋肉を意識しやすいように、柔らかいボールなどを挟んでもよい。

姿勢・動作チェック特集

日常生活での怪我の予防や、競技スポーツでのパフォーマンスの向上には、適切な動作を行うことが大切になります。この特集では、様々な姿勢の適切な動作やその姿勢の確認方法を説明します。また、問題となる姿勢・動作が出た際の改善エクササイズ例の一部をご紹介します。

第5回 胸椎回旋

膝を閉じたまま、骨盤が動かないように、できる限り上半身を捻る。



背筋を伸ばし、胸の前で手を組む。

両膝は閉じたままにする。

実施方法

- 背もたれのない椅子もしくは台に深く座る（脚の角度が90度になる高さが望ましい）。このとき、膝は閉じたままにする。
- 両手を胸の前に組み、しっかりと胸を張る。
- 骨盤が動かないように、できる限り上半身を捻る。

確認方法

- 正面から見たときに、膝の真上に肩が位置しているか。

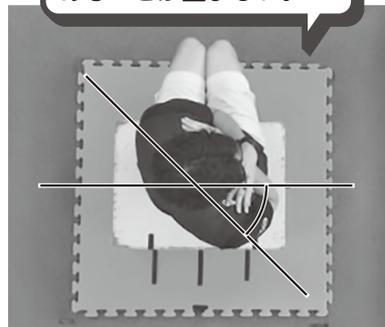
問題となる姿勢例

上半身が十分に捻れない

胸椎の可動域が不足している可能性があります。脊柱は上から、頸椎、胸椎、腰椎と区別されており、頭頸部で約80度、胸部で約35度、腰部で約5度の回旋可動域があるとされています。（個人の特性によって差はあります。）

胸椎の回旋可動域が不足すると、不足分の可動域を腰椎が補おうとするため、腰痛の危険性が高まります。また、猫背のような背中が丸い姿勢も、胸椎の回旋動作に悪影響を及ぼすので、普段の姿勢にも注意しましょう。（姿勢に関しては、パレス便り427号、428号をご参照ください。）

45度以上の回旋可動域があることが望ましい。



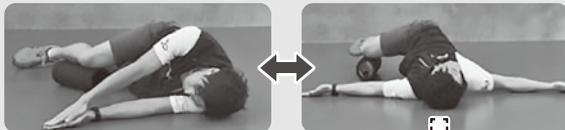
確認ポイント

- 膝の真上に肩が位置していない。

胸椎の回旋可動域を改善する①

「チェストオープナー」

- 1) 横向きに寝る。上側の脚は90度に曲げ、ローラーの上に乗せる。下側の脚は体側に沿って真っ直ぐに伸ばす。両手は胸の高さで前に伸ばす。
- 2) 上側の手で大きな弧を描くように胸を開き、両肩を床に近づける。視線は動いている手を追い、膝はローラーから離れないように押し付ける。



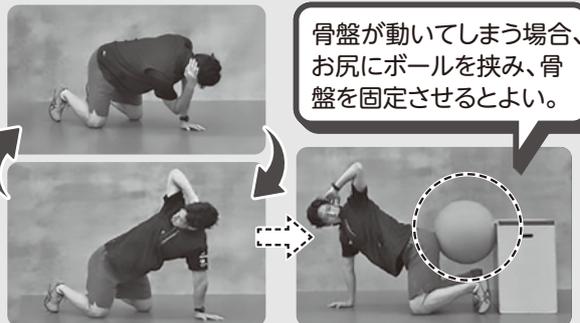
自分で膝を固定できずに浮いてしまう場合は、手で膝を押さえてもよい。



胸椎の回旋可動域を改善する②

「ライニング・チェストオープナー」

- 1) 四つんばいになり、片側の手を後頭部に添える。
- 2) 添えている側の肘を、反対側の手に近づける。
- 3) 肘を天井に向かって伸ばし、胸を大きく開く。このとき、骨盤が動かないように注意する。



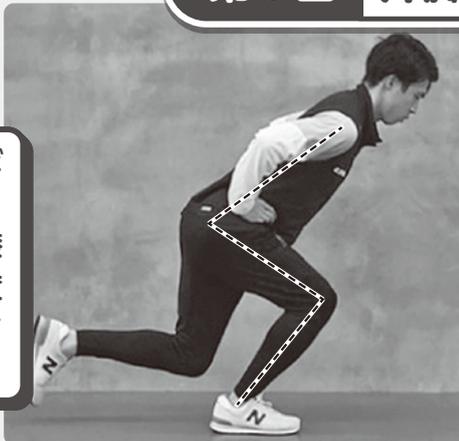
骨盤が動いてしまう場合、お尻にボールを挟み、骨盤を固定させるとよい。

姿勢・動作チェック特集

日常生活での怪我の予防や、競技スポーツでのパフォーマンスの向上には、適切な動作を行うことが大切になります。この特集では、様々な姿勢の適切な動作やその姿勢の確認方法を説明します。また、問題となる姿勢・動作が出た際の改善エクササイズ例の一部をご紹介します。

第6回 片脚スクワット（横）

背筋を伸ばしたまま、股関節と膝を約90度まで屈曲させる。



実施方法

- 両足を揃えて立ち、手は腰に置く。
- 胸を張り背筋を伸ばしたまま片足立ちになり、支持脚の膝と股関節が、約90度になるようにしゃがむ。

確認方法

- 真横から見て、背筋が伸びたまま股関節と膝が約90度になるまでしゃがめているか。

問題となる姿勢例

膝関節優位な動作パターン



確認ポイント

- お尻を後ろに引けていない。

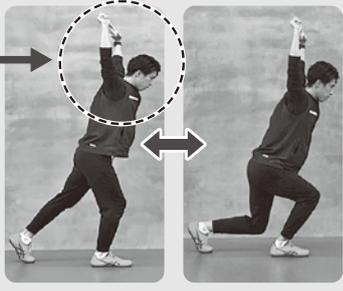
膝が優先して曲がり、お尻（股関節）を後ろに上手く引けていない可能性があります。

膝が前に出てしゃがむ動きは、大腿部前側の筋肉が働きます。この筋肉が強くなりすぎると、膝の怪我につながる可能性が高くなります。ですが、股関節を優先した動作（お尻を後ろに引く動作）が行えるようになると、お尻の筋肉が働きます。その結果、膝にかかるストレスが分散され、怪我のリスクを減少させることができます。

体後面の筋群の活性化①

【オーバーヘッド・スプリットスクワット】

- 1) 脚を前後に開き、前脚：後脚に9：1の割合で体重をかける。肩幅よりも広くタオルを持ち、バンザイする。
- 2) 前脚の股関節と膝が90度になるようにしゃがむ。前脚の膝が前に出すぎないように注意する。



確認ポイント

- 肩甲骨を寄せて、常にタオルの位置は耳の真横もしくは頭の後ろを維持する。

背中が丸くなる



確認ポイント

- しゃがむときに背中が丸くなる。

体を丸めてバランスをとる癖がある可能性があります。

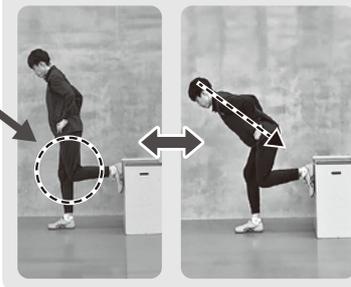
体の前面（大腿部前面、腹部、胸部など）の筋群は、動きの意識がしやすく、普段の生活でも活動しやすい部分です。しかし、体の前面が働きすぎると、膝や腰の障害のリスクが高まるほか、スポーツ動作のパフォーマンス低下に繋がる可能性があります。

体の後面（背部、臀部、大腿部後面など）の筋群の活動を意識し、動作パターンを学習していきましょう。

体後面の筋群の活性化②

【壁片脚ルーマニアンデッドリフト】

- 1) 壁に対して背中を向け、片脚の膝を曲げて足裏を壁につける。
- 2) 両手を腰に置き、胸を張ったままお尻を真後ろに引き、上体を前傾させる。このとき、お尻の位置が下がらないように注意する。



確認ポイント

- 遊脚の膝は、支持脚の膝の真横か、やや後ろに位置する。

姿勢・動作チェック特集

日常生活での怪我の予防や、競技スポーツでのパフォーマンスの向上には、適切な動作を行うことが大切になります。この特集では、様々な姿勢の適切な動作やその姿勢の確認方法を説明します。また、問題となる姿勢・動作が出た際の改善エクササイズ例の一部をご紹介します。

第7回 片脚スクワット (前・後)



股関節・膝・足首が直線上にある。



骨盤が床に対して平行。

前回 (パレス便り433号)の「第6回：片脚スクワット(横)」と一緒に、動作を確認してみましょう！

実施方法

- 両足を揃えて立ち、手は腰に置く。
- 胸を張り背筋を伸ばしたまま片足立ちになり、支持脚の膝と股関節が、約90度になるようにしゃがむ。

確認方法

- 正面から見て、股関節・膝・足首が直線上にあるか。
- 後ろから見て、骨盤が床に対して平行か。

問題となる姿勢例

膝関節が内側にシフトする



確認ポイント

- 膝が過度に内側に入っている。

骨盤が回旋している



確認ポイント

- 骨盤が、床に対して傾いている。



上写真のように、

- 1) 股関節が十分に曲げれず
- 2) 膝が内側に入り
- 3) 重心が後ろに傾くことは、膝にとって危険な動作となります。

股関節を外転・外旋させる筋群 (お尻) の活動が低下している可能性があります。

この筋群の活動低下により、股関節が内転・内旋され、膝が内側にシフトし骨盤も傾く可能性があります。

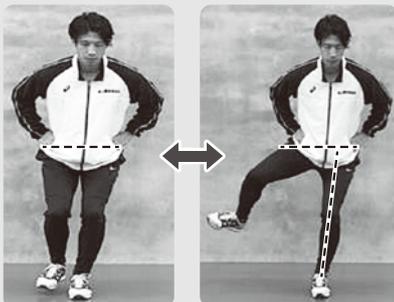
このような肢位で、かつ膝関節が屈曲した状態で太もも前 (大腿四頭筋) の筋群を強く収縮させると、膝にある前十字靭帯が強く緊張し、損傷のリスクが増大します。

お尻の筋群を強化し、股関節に体重を乗せる感覚を養いましょう。

臀筋群の活性化

【片足立ち股関節外転】

- 1) 片足立ちで軽く股関節と膝を曲げ、手を腰に置く。
- 2) 支持脚を安定させ、浮いている脚の内外転を繰り返す。



骨盤の安定性向上

【片足立ち骨盤回旋】

- 1) 片足立ちで軽く股関節と膝を曲げ、手を腰に置く。
- 2) 支持脚を安定させ、支持脚の股関節の内外旋を繰り返す。

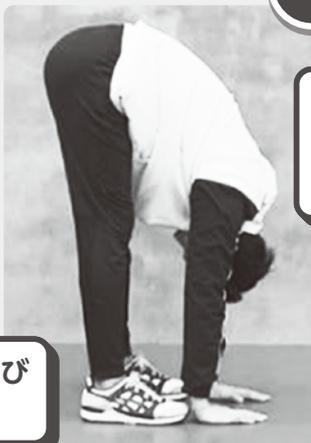


姿勢・動作チェック特集

日常生活での怪我の予防や、競技スポーツでのパフォーマンスの向上には、適切な動作を行うことが大切になります。この特集では、様々な姿勢の適切な動作やその姿勢の確認方法を説明します。また、問題となる姿勢・動作が出た際の改善エクササイズ例の一部をご紹介します。

第8回

前屈



頭部を下げ、
両手が床に
ついている。

両膝が伸び
ている。

実施方法

- 両脚を腰幅程度に開く。
- 両膝を伸ばしたまま、視線を後方に向けてように頭部を下げ、両手を真下の床に置く。

確認方法

- 横から見て、両膝が伸びたまま上体が適切に丸まり、両手が床についているか。

問題となる姿勢例

確認ポイント

- 膝を伸ばしたままだと床に手をつけられないけど、



- 膝を曲げると手をついて床に付けることができる。

確認ポイント

- 動作中は、太ももと上体が触れたままを維持する。

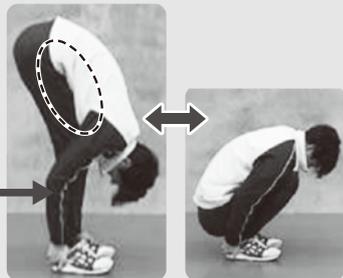
太ももの裏側の筋肉（ハムストリングス）の柔軟性が不足している可能性があります。

股関節を曲げる動きに制限があると、より深い前屈が必要な場合、腰を曲げる動きを大きくしなければいけません。その結果、腰を固定する能力が低下し、椎間板に不均衡な圧縮がかかり、椎間板ヘルニア等の障害リスクを高める可能性があります。

ハムストリングスの柔軟性を改善する

「ジャックナイフ」

- 1) しゃがんだ姿勢から、両手でカカトをつかむ。
- 2) カカトをつかんだまま脚を伸ばし、太ももの裏側をストレッチする。このとき、上体と太ももは触れたままにする。
- 3) 無理のない範囲で動作を繰り返し、徐々に動きを大きくする。



確認ポイント

- 足元よりも遠くの床に手が伸びる

背筋群の柔軟性が不足している可能性があります。

背中を丸める動きに制限があると、より深い前屈が必要な場合、股関節を曲げる動きを大きくしなければいけません。その結果、股関節はより大きな圧縮ストレスを受けることとなり、場合によっては疼痛を伴う可能性があります。

背筋群の柔軟性を改善

「フルスクワットストレッチ」

- 1) 深くしゃがんだ姿勢から、肩の高さを目安に、柱などにつかまる。
- 2) 背中を丸め、背中に空気を溜めるようにゆっくり息を吸い、腰部あたりにストレッチを感じる。
- 3) 息を吐き、背中全体が伸ばされるように意識する。

確認ポイント

- 5秒かけて息を吸い、5秒かけて息を吐く。背中の部分に空気を溜めるように、ゆっくり呼吸をする。

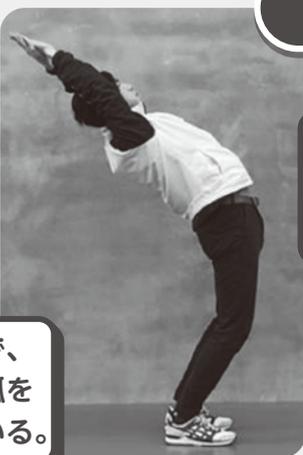


姿勢・動作チェック特集

日常生活での怪我の予防や、競技スポーツでのパフォーマンスの向上には、適切な動作を行うことが大切になります。この特集では、様々な姿勢の適切な動作やその姿勢の確認方法を説明します。また、問題となる姿勢・動作が出た際の改善エクササイズ例の一部をご紹介します。

第9回

後屈



体全体で、綺麗な弧を描けている。

腕が耳の横まで上がっている。

実施方法

- 腰幅程度に足を開き、左右の手を重ね合わせる。
- 手を重ねたまま両肘を真っ直ぐに伸ばし、腕を耳の横まで上げる。
- あごを引いたまま、できるだけ上体を反らせる。

確認方法

- 横から見て、腕が十分に上がっているか。
- 横から見て、体全体を弓なりに反らせているか。

問題となる姿勢例

腕が十分に上がっていない。



肩を曲げる動き、または胸を反らせる可動域が不足している可能性があります。肩や胸の可動域が不十分だと、その代償として腰が必要以上に動き、障害へと繋がる可能性があります。

肩と胸の動きを改善する

「背中ストレッチ」

- 1) 四つんばいの姿勢になる。片方の手のひらを上に向け、斜め前方に伸ばす。
- 2) 腰を反らせないように背中を丸め、お尻をカカトにつけるように下げる。背中部分をストレッチする。



・パレス便り429号で紹介している、「胸郭フォームローラー」も行ってみましょう！



膝が過度に曲がっている。



股関節前面の筋群が硬くなっている可能性があります。

これらの筋群が硬いと、股関節を伸ばす動きに制限がかかります。

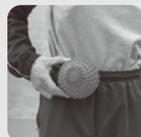
股関節を伸ばせないということは、上体を反るときに、腰を反ることで股関節の可動域不足を代償します。

腰に必要以上のストレスを加えないように、股関節に硬さがある人は柔軟性の改善が必要かもしれません。

股関節屈曲筋の柔軟性改善

「筋膜リリース」

- 1) うつ伏せに寝た状態で、脚を前後に開く。両肘で上体を支える。
- 2) 伸ばしている側の足の付け根にボールを置く。
- 3) ボールに体重をかけながら、前後左右に体を小さく動かし、脚の付け根をほぐす。



ターゲットポイント
骨盤の前面あたりにボールを当てる

・パレス便り427号で紹介している、「腸腰筋ストレッチ」も行ってみましょう！



姿勢・動作チェック特集

日常生活での怪我の予防や、競技スポーツでのパフォーマンスの向上には、適切な動作を行うことが大切になります。この特集では、様々な姿勢の適切な動作やその姿勢の確認方法を説明します。また、問題となる姿勢・動作が出た際の改善エクササイズ例の一部をご紹介します。

第10回

足首



膝が壁に触れる

拳1個分

実施方法

- 片膝立ちになり、前脚の膝を壁につける。このとき、膝とつま先は同じ方向を向く。
- つま先と壁との間を拳1個分離す。踵が床から離れたり膝が内側に入ったりしないように注意して、膝が壁に触れるまで足首を曲げる。

確認方法

- 膝が壁に触れることができるか。

問題となる姿勢例

膝が壁に着かない



腓腹筋の
起始部

ヒラメ筋の
起始部

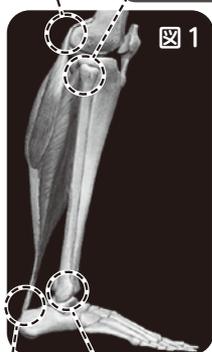


図1

足首の運動軸

腓腹筋・ヒラメ筋の
停止部

ふくらはぎの筋肉の柔軟性の低下が、足首の動きに制限をかけている可能性があります。足首の関節（距腿関節）は、下腿部の骨と足部の骨が接合しています。また、ふくらはぎの筋肉は、大腿骨および腓骨に起始部があり、そこから踵骨に伸びて停止しているため、この筋肉が収縮することで、足首を軸につま先を上げる動き（底屈）ができます（図1）。逆に、つま先を上げる動き（背屈）をするためには、ふくらはぎの筋肉を伸張させることが必要ということになります（足はこのほかにも複雑な動きを可能としますが、この記事では、これ以外の足部の関節については触れません）。

足首の可動性がないと、つまずきや捻挫など、バランス機能の低下や傷害に繋がる可能性があります。足首の動きが悪いと感じている人は、改善の必要があるかもしれません。

足首の背屈可動域の改善

「ふくらはぎストレッチ①」

- 1) 壁に両手をつき、背筋を伸ばしたまま両脚を前後に開く。
- 2) 前脚の膝を軽く曲げて、後脚は伸ばしたまま踵を床に着ける。
- 3) 動作中はリラックスしながら、10～30秒保持する。



確認ポイント

- 後ろ脚の膝は伸ばしたまま。踵は床に着ける。

確認ポイント

- ストレッチ感が弱い場合は、体全体を前傾させる。膝裏当たりが伸びる。

足首の背屈可動域の改善

「ふくらはぎストレッチ②」

- 1) 片膝を立てて、後脚は正座をする。このとき、前脚の膝とつま先を同じ方向に向ける。
- 2) 踵が浮かないように注意して、背筋を伸ばした良い姿勢で前脚に体重をかける。
- 3) 動作中はリラックスしながら、10～30秒保持する。



確認ポイント

- 背筋を伸ばして、前脚に体重をかける。

確認ポイント

- 体勢をとるのが難しい場合、前述のストレッチ姿勢から後ろ脚の膝を曲げてよい。アキレス腱当たりが伸びる。