

毎日のストレッチ 12～15分

後半まで歩幅を保つために ― 股関節まわりを中心に、ラン後・入浴後に

赤＝伸ばす部位 橙の矢印＝動かす方向



① 股関節の前側(腸腰筋)

左右45秒×2

片膝立ちで前の膝を曲げ、腰をゆっくり前へ押し出す。

ポイント: 上体は起こしたまま、お尻を締める。★最重要



② 太もも前(大腿四頭筋)

左右30秒

横向きに寝て上の足首を持ち、かかとをお尻に近づける。

ポイント: 腰を反らさない。



③ 太もも裏(ハムストリングス)

左右45秒

仰向けで片脚を上げ、足裏にかけたタオルを引く。

ポイント: 膝は少し曲がってOK。反対の脚は床に。



④ お尻(臀筋)

左右45秒

仰向けで片足首を反対の膝に乗せ、下の脚を胸へ引き寄せる。

ポイント: 頭と肩は床につけたまま。

(正面から見た図)

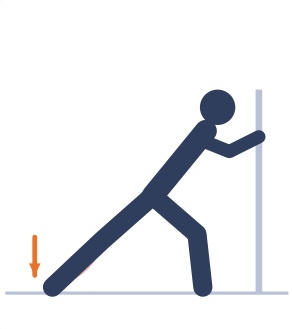


⑤ 内もも(内転筋)

45秒

座って足裏を合わせ、背すじを伸ばしたまま上体を前へ倒す。

ポイント: 背中を丸めず、おへそから倒す。



⑥ ふくらはぎ・アキレス腱

左右30秒×2

壁に手をつき、後ろ脚のかかとを床につけたまま前へ体重をかける。

ポイント: 膝を伸ばす形と曲げる形の2種類。

(上から見た図)



⑦ 背中・体側(腰のひねり)

左右30秒

仰向けで両膝を立て、ゆっくり左右に倒す。

ポイント: 肩が床から浮かないように。

やり方のルール

- ・反動をつけず「痛気持いい」手前で止める
- ・息を吐きながら、じわっと伸ばす
- ・走った日はラン後か入浴後に行う
- ・走る前は脚振り・股関節回しを3～5分
- ・補強の日は ジョグ→補強→ストレッチ
- ・時間がない日は①だけでも毎日
- ・4～6週間続けると変化が出やすい

実施チェック(✓を入れる)

	月	火	水	木	金	土	日
第1週 /							
第2週 /							
第3週 /							