












膝痛予防・改善のためのストレッチング

	種 目	実施方法		種 目	実施方法
1	足の甲・すね  	<ul style="list-style-type: none"> ・横向きに寝て、上の手で、上の脚の甲の下部あたりを持つ。 ・軽く甲の下部をしりの方に引きつけ甲からすねにかけて伸ばす。 <p>左右各 20 秒程度</p>	5	ふくらはぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・壁などに向かって、前後に脚を開き、後の脚の足先が外に開かないように立つ。 ・少し体重を前にかけて、軽く膝を伸ばし、踵を床に押しつける。 <p>左右各 20 秒程度</p>
2	大腿前部  	<ul style="list-style-type: none"> ・横向きに寝て、上の手で、上の脚の足首あたりを持つ。 ・踵をしりの方に引きつけ大腿部前部を伸ばす。余裕があれば、軽く膝を後に引く。 <p>左右各 20 秒程度</p>	6	アキレス腱 	<ul style="list-style-type: none"> ・壁などに向かって、前後に脚を開き、後の脚の足先が外に開かないように立つ。 ・後の脚の踵が浮かないように注意しながら、膝を曲げていく。 <p>左右各 20 秒程度</p>
3	大腿前部 	<ul style="list-style-type: none"> ・横座りの姿勢から片脚の足の裏を膝上に当てて座る。 ・外側の脚の膝の角度を 90 度程度にして、腰を斜め前方に押し出すように意識する。 <p>左右各 20 秒程度</p>	7	足首外側  	<ul style="list-style-type: none"> ・脚を肩幅程度に開いて立つ。 ・強く体重をかけないように注意しながら、片脚の甲の外側をゆっくり外に押し出していく。 <p>左右各 15 秒程度</p>
4	大腿後部 	<ul style="list-style-type: none"> ・片脚の膝を外に開き足裏を大腿部の内側に当てて座る。 ・伸ばしている脚の持てる所を両手で持ち、へそを前に押し出すように意識する。 <p>左右各 20 秒程度</p>	8	足首内側  	<ul style="list-style-type: none"> ・壁などに向かって、前後に脚を開き、後の脚の足先を 90 度外に開いて立つ。 ・少し体重を前にかけて、足首内側を床方向に軽く押さえる。 <p>左右各 15 秒程度</p>

全体的な注意事項:

- ・特に呼吸を意識せずに、自然な呼吸で、楽に姿勢を保持できる程度の強さで行ってください。
- ・股関節、膝、足首などに痛みや違和感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・伸ばす部位を正しく意識して行ってください。
- ・柔軟な動きを意識して、強く伸ばしすぎないように注意してください。
- ・1 種目だけでなく 2 から 3 種目を組み合わせて行ってください。
- ・個人の身体の状態によっては、実施が好ましくない種目もあります。種目の組み合わせ方、実施回数などにつきましては必ず事前に専門スタッフにご相談ください。