

### 【03\_太もも後面2】ダイナミックストレッチ



- ・ 太ももの後面を伸ばし、太ももの前側を鍛えます
- ・ 椅子の前の方に座り、背もたれに背中をあずけ膝を伸ばして構えましょう
- ・ 両手で椅子の横を持ちます
- ・ 膝を伸ばしたまま左右交互に足をまっすぐ振り上げます
- ・ 膝を伸ばしたまま行うのが難しい方は、足を床におろす際に膝を曲げて行いましょう
- ・ まずは胸の高さを目指して、慣れてきたらお顔の前、お顔の上を目指して行いましょう

