【18_ふくらはぎ 2】 スタティックストレッチ

・ふくらはぎの筋肉（奥の方）を伸ばします
・椅子の後方に立ち、両手で椅子を持って身体を支えます
・片足を後方に引いたらつま先の向きをまっすぐに向け、かかとを床につけて構えましょう
・両膝と後方の足首を曲げることで後方のふくらはぎの筋肉を伸ばします
・後方の足のかかとが床から離れないように注意しましょう
・強度を下げる場合は、後方の足首を曲げる角度を浅くして、逆に余裕がある場合は後方の足首を深く曲げることでより強く伸ばすことが出来ます
・反対の足も同様に行いましょう