

足のこわばりセルフチェック



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



足のこわばりセルフチェック

- 椅子に深く座り
太もも裏を座面につけたまま膝を伸ばし、
足首を手前に曲げる



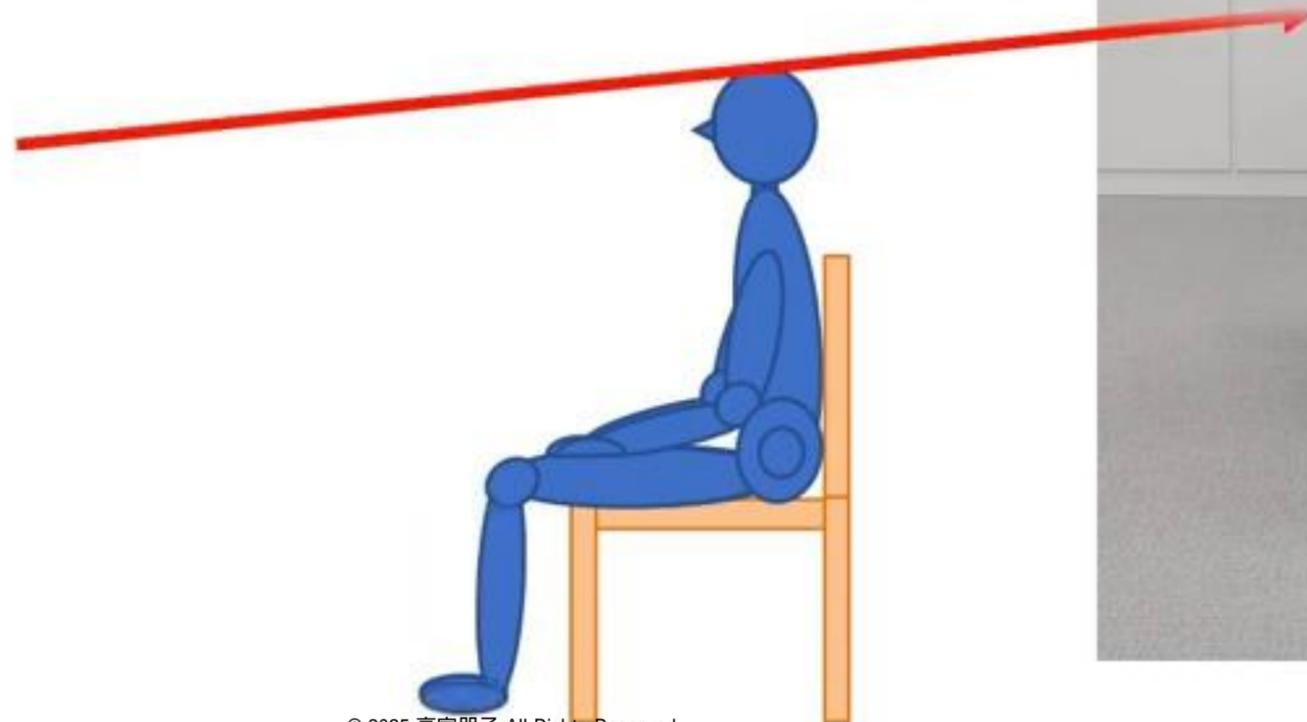
© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



足のこわばりセルフチェック

- 椅子に深く座り
太もも裏を座面につけたまま膝を伸ばし、
足首を手前に曲げる
- 膝裏やふくらはぎでの“こわばり”を感じる
- 反対の脚でも膝をのばし足首を曲げ
“こわばり”を感じる

伸ばす脚の太ももに注意

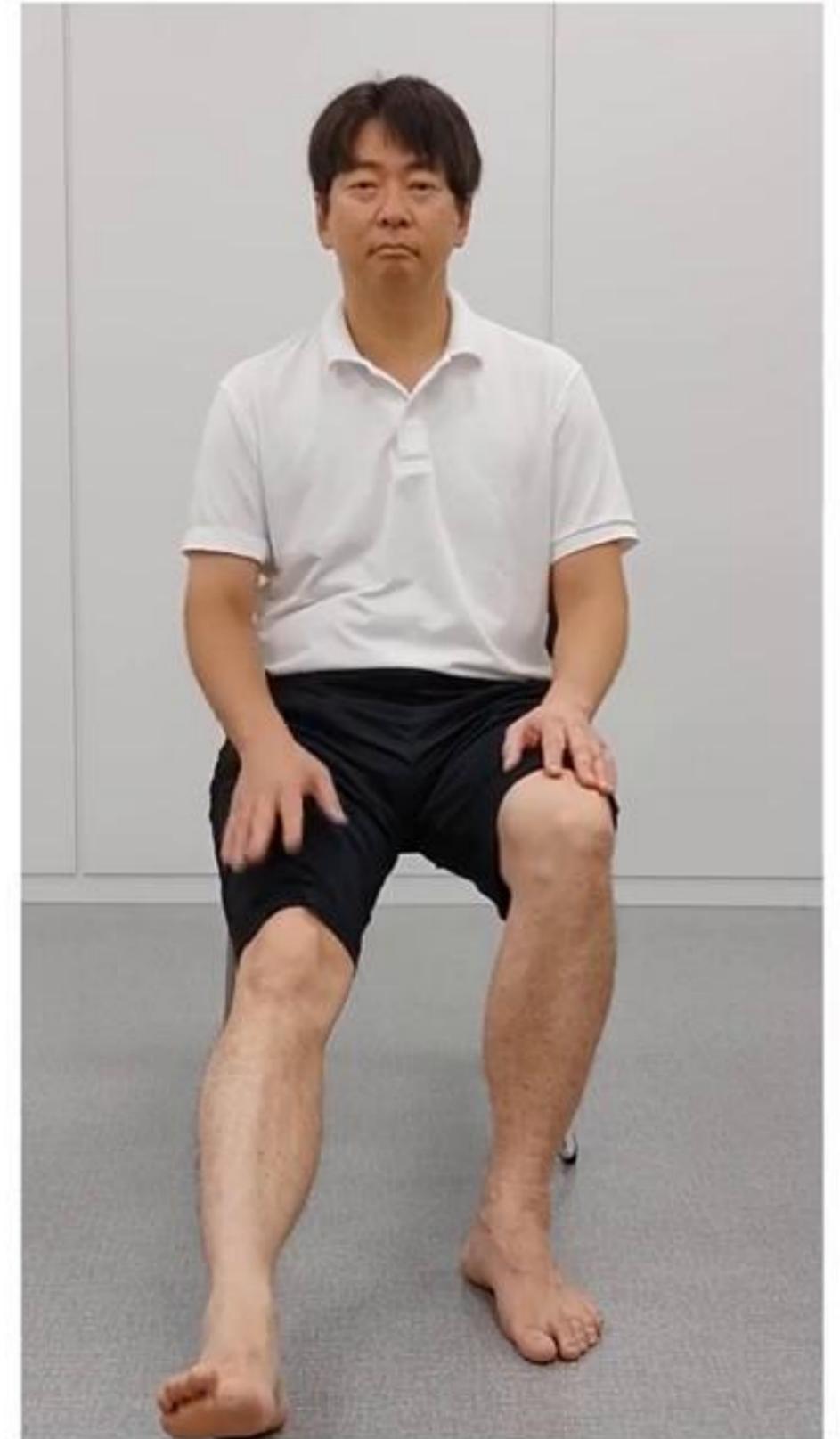


脚のストレッチング



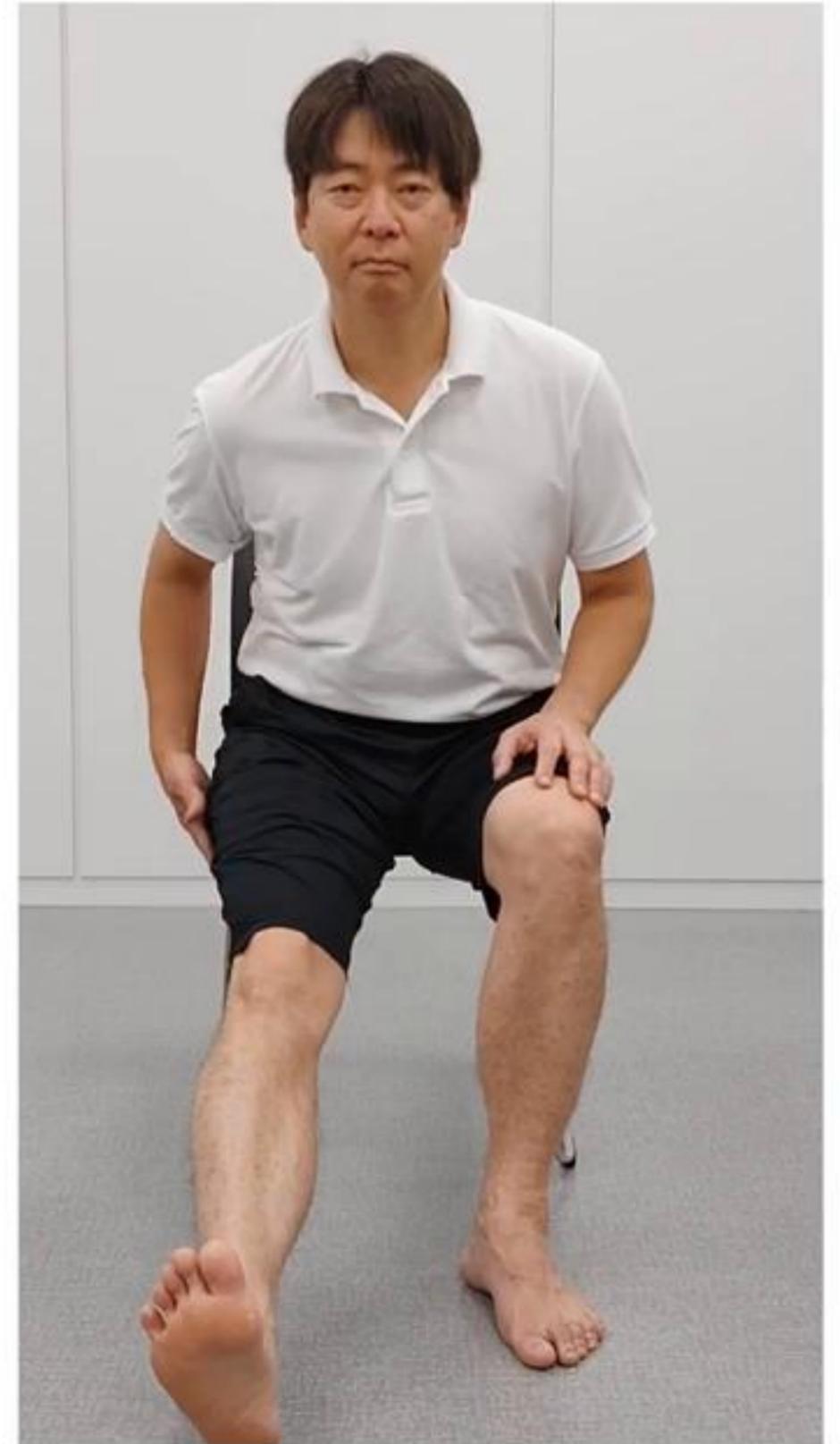
脚のストレッチング

- ・ 椅子に浅く腰掛け両手を太もも付け根に置く
- ・ 片脚を床に着け上体を前傾し
- ・ 踵を床に着け、上体を前傾し爪先を上へ



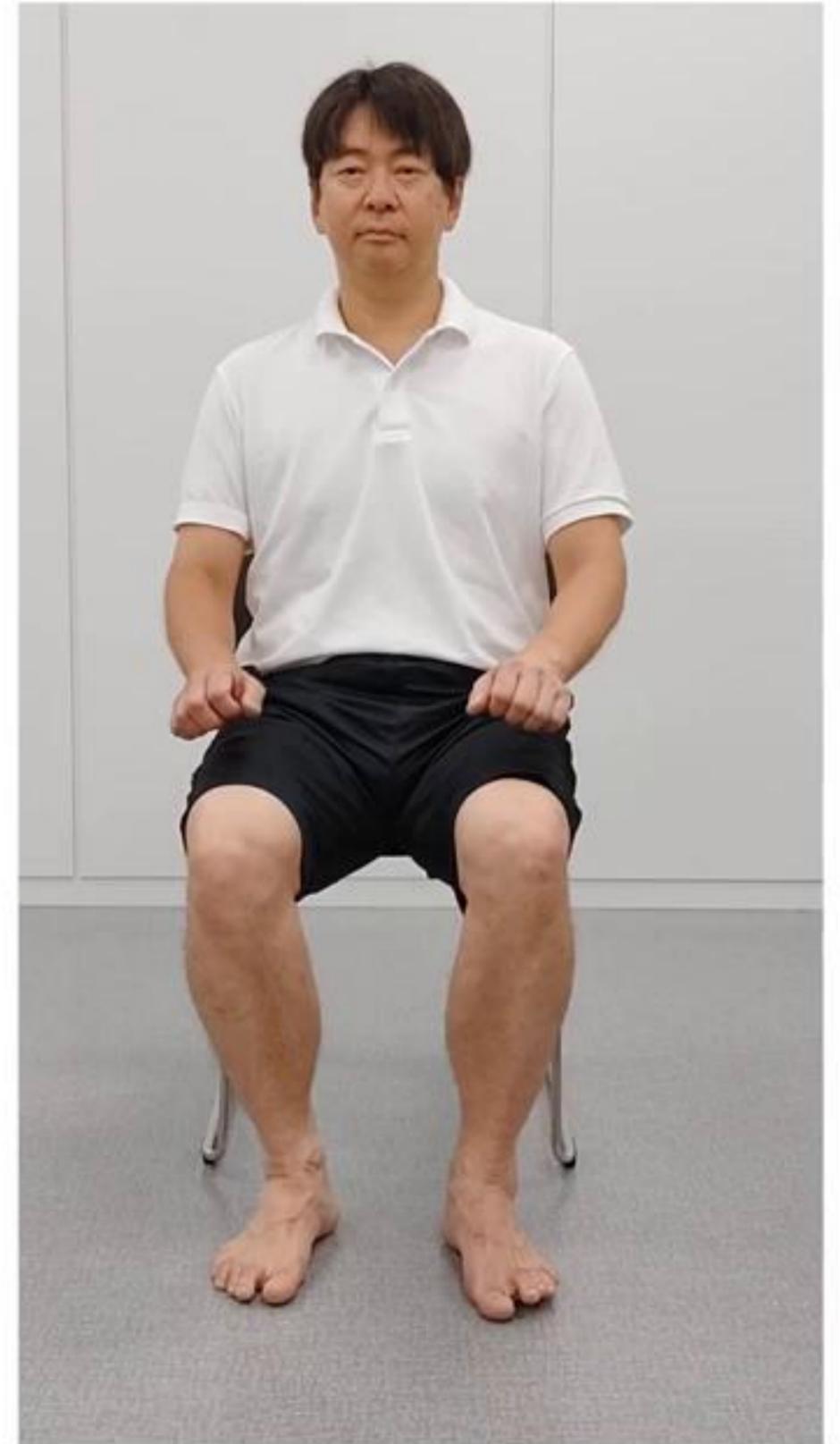
脚のストレッチング

- 椅子に浅く腰掛け両手を太もも付け根に置く
- 片脚を床に着け上体を前傾し
- 踵を床に着け、上体を前傾し爪先を上へ
- 足首を曲げ膝を伸ばし
下腿と膝裏をストレッチ



脚のストレッチング

- 椅子に浅く腰掛け両手を太もも付け根に置く
- 片脚を床に着け上体を前傾し
- 踵を床に着け、上体を前傾し爪先を上へ
- 足首を曲げ膝を伸ばし
下腿と膝裏をストレッチ



脚のストレッチ

- ・ 椅子に浅く腰掛け両手を太もも付け根に置く
- ・ 片脚を床に着け上体を前傾し
- ・ 踵を床に着け、上体を前傾し爪先を上へ
- ・ 足首を曲げ膝を伸ばし
下腿と膝裏をストレッチ

反対側のストレッチも同様に行う

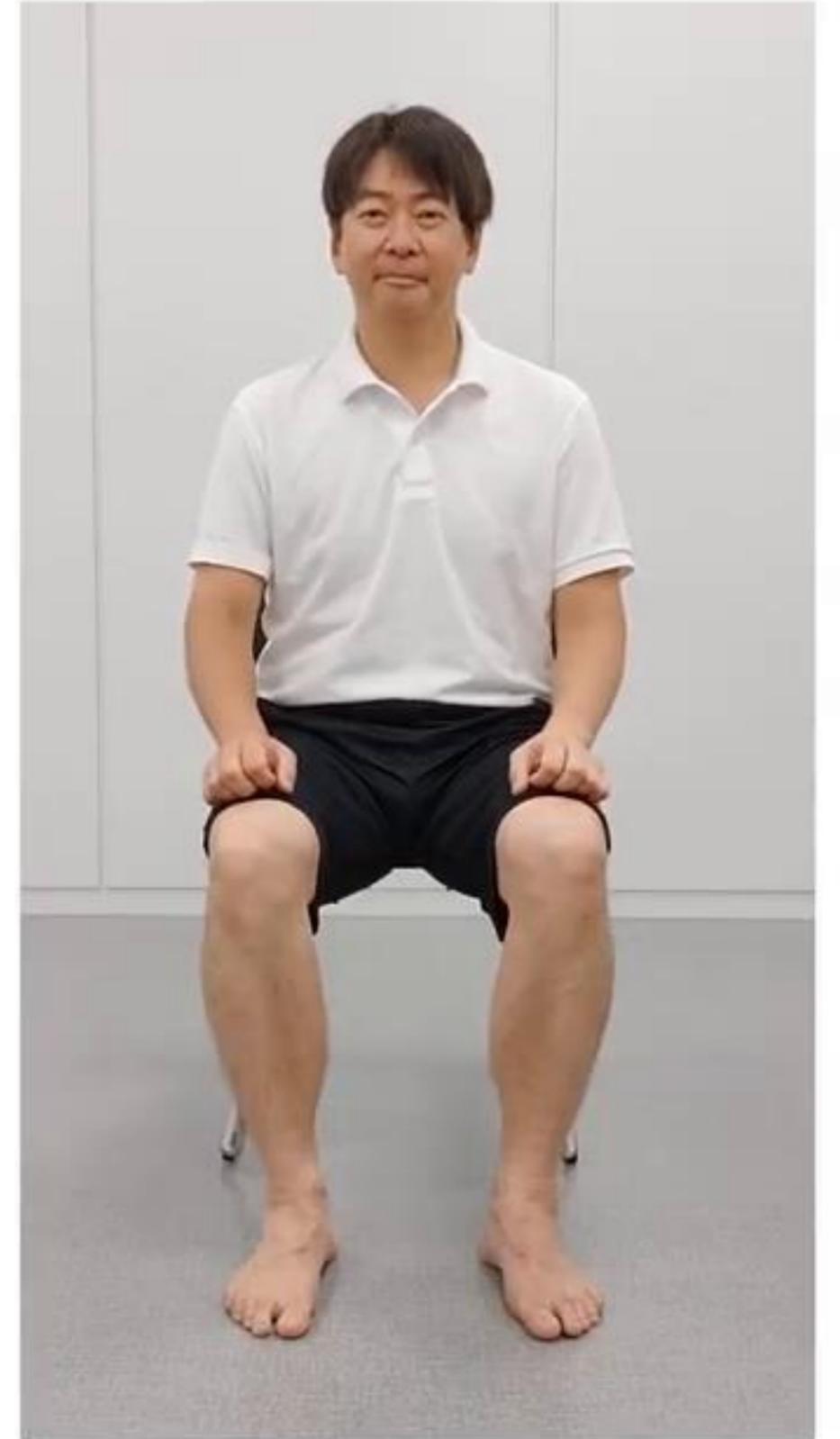
- ・ 片脚を床に着け上体を前傾し
- ・ 踵を床に、上体を前傾し爪先を上へ
- ・ 足首を曲げ膝を伸ばし
下腿と膝裏をストレッチ



ストレッチ後のセルフチェック



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



ストレッチ後のセルフチェック

- 椅子に深く座り太もも裏を座面につけたまま膝を伸ばし、足首を手前に曲げる



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



ストレッチ後のセルフチェック

- 椅子に深く座り太もも裏を座面につけたまま膝を伸ばし、足首を手前に曲げる



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



ストレッチ後のセルフチェック

- 椅子に深く座り太もも裏を座面につけたまま膝を伸ばし、足首を手前に曲げる
- 膝裏やふくらはぎでの“こわばり”の変化を感じる



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



ストレッチ後のセルフチェック

- 椅子に深く座り太もも裏を座面につけたまま膝を伸ばし、足首を手前に曲げる
- 膝裏やふくらはぎでの“こわばり”の変化を感じる
- 反対の脚でも膝をのばし足首を曲げ



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



ストレッチ後のセルフチェック

- 椅子に深く座り太もも裏を座面につけたまま膝を伸ばし、足首を手前に曲げる
- 膝裏やふくらはぎでの“こわばり”の変化を感じる
- 反対の脚でも膝をのばし足首を曲げ
“こわばり”の変化を感じる

これをストレッチの
即時的効果と言います。

