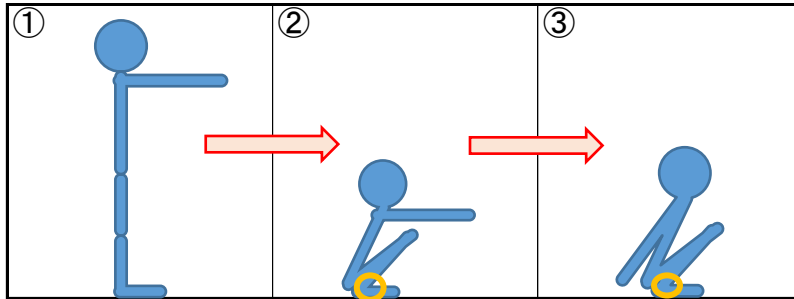


# 自分でできる柔軟性チェック

## 足首の固さチェック

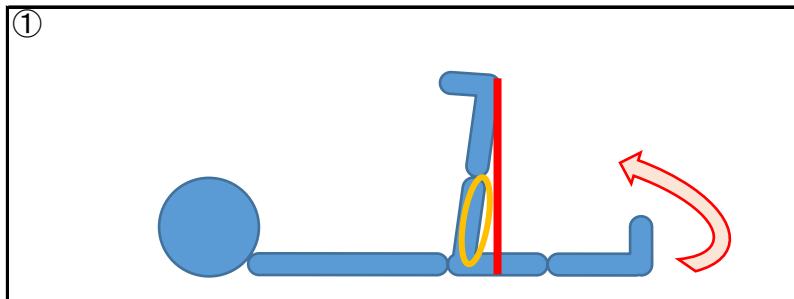


- ①:足を揃えて、手を前で合わせる  
 ②:かかとを浮かせないようにしてしゃがむ  
 ③:腕を後ろに持ってくる

《基準》

- ・②ができない×
- ・②ができれば○
- ・③ができれば◎

## ハムストリングス(太もも後ろ側)のチェック



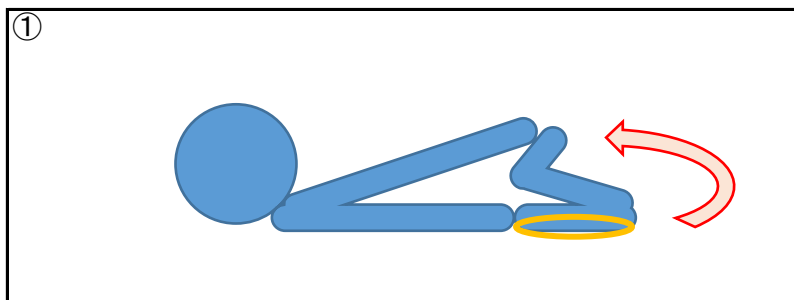
- ①:仰向けになり、足を上げる  
 \* 上げない足の膝が床から離れないように注意

《基準》

かかとは...

- ・膝より遠い×
- ・太ももの中間より膝側○
- ・太ももの中間より股関節側◎

## 大腿四頭筋(太もも前側)のチェック

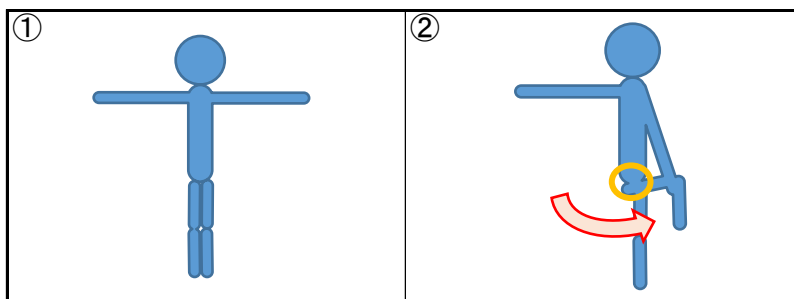


- ①:うつ伏せになり、片足を持ち上げかかとをおしりにつける

《基準》

- ・腰などにストレスがかかる×
- ・楽にかかとがおしりにつく◎

## 股関節や中殿筋(おしりの横辺り)のチェック



- ①仰向けになり、腕を90度に広げる  
 ②右足を左手で持ち、床に膝をつける(左足は右手で)

《基準》

膝を床に付けた時に背中が...

- ・浮く×
- ・浮かない◎

・定期的にチェックしてみよう

・関節や筋肉の硬さはケガの原因。

→U12、U15ホームプログラムにもストレッチのメニューがあります。  
 運動前後や入浴後などにストレッチをして、ケガをしない体を。