

JAJA GFI

Stretching Exercise Instructor (SEI)

実技試験 課題 I  
部位別  
ストレッチングエクササイズ  
＜ 解説 ＞

(公益社団法人)日本フィットネス協会

2017,06,06

## 大腿前部

### 準備姿勢

### 伸長姿勢

- ① ●片脚立ちで、ストレッチする側の膝を曲げ、同側の手で足首もしくは足の甲をつかむ。

- 息を吐きながら、持っている足のかかとを殿部に近づけ、股関節を伸展する。



- ② ●側臥位で、下側の脚の股関節と膝を曲げ、頭を腕にのせ、姿勢を安定させる。  
●上側の膝を曲げ、同側の手で足首もしくは足の甲をつかむ。  
\*曲げた膝が腿のつけ根より少し前に出るようにしておく。

- 息を吐きながら、持っている方の脚の膝が腿のつけ根より後ろになるように引き、股関節を伸展する。



## 大腿後部

### 準備姿勢

### 伸長姿勢

- ① ●ストレッチする側の足を一步前に出し、体重を乗せて自然に立つ。  
●手を腿の上に置く。

- 息を吐きながら、股関節を屈曲して上体を前に倒し、後ろ脚に体重を移す。  
●手を腿の上に置いて上体を支える。  
\*ストレッチする側の脚は、膝を少し緩めても良い。  
\*背筋を伸ばして行う。



- ② ●長座位で、片膝を曲げ横に開く。  
●上体を起こし、両手を伸ばした脚の両側に置く。

- 息を吐きながら、上体を前傾し、股関節を屈曲する。  
\*ストレッチする側の脚は、膝を少し緩めても良い。  
\*背筋を伸ばして行う。



- ③ ●仰向け姿勢で、両膝を立てる。  
●ストレッチする脚を上げて、手で大腿または下腿あたりの裏をつかむ。

- 息を吐きながら、手で脚を胸のほうに引き寄せる。  
\*上げた脚は、膝を少し緩めても良い。



**殿 部**

**準備姿勢**

**伸長姿勢**

- ① ●仰向け姿勢で、両膝を立てる。  
●ストレッチする側の足を反対側の大腿の上に乗せ、両手を大腿の裏に当てる。

- 息を吐きながら、両手で大腿を胸のほうに引き寄せる。



- ② ●仰向け姿勢で、ストレッチする側の膝を曲げ、手で膝の外側と、足首もしくは足をつかむ。  
●股関節を少し外旋する。

- 股関節を外旋したまま、息を吐きながら、手で脚を胸のほうに引き寄せる。



**大腿内側部**

**準備姿勢**

**伸長姿勢**

- ① ●両脚を横に大きく開いて立つ。手を腿の上に置く。

- 息を吐きながら、膝を90度程度まで曲げる。  
\* 上体を自然にやや前傾する。  
\* 膝とつま先の向きをそろえる。



- ② ●両脚を横に大きく開き、ストレッチする側のつま先を正面に向けて立つ。  
●両手を反対側の腿の上に置く。

- 息を吐きながら、ストレッチする側の膝は伸ばしたまま、反対側の膝を曲げ体重をかける。  
\* 上体を自然にやや前傾する。



- ③ ●座位で、伸ばした両脚を大きく開く。  
●手は体の前に置く。

- 息を吐きながら、上体を前方に傾ける。  
\* 背筋を伸ばして行う(骨盤を後傾しない)



- ④ ●胡坐姿勢で、ストレッチする脚を横に伸ばす。  
●手を体の前に置く。

- 息を吐きながら、上体を前方に傾ける。  
\* ストレッチする脚は、膝を少し緩めても良い。  
\* 背筋を伸ばして行う(骨盤を後傾しない)



- ⑤ ●仰向けで、膝を曲げて両脚を上げる。  
●手は膝の内側に当てる。

- 息を吐きながら、手で脚を押し開く。



## 下腿後部(ヒラメ筋のみ)

### 準備姿勢

### 伸長姿勢

①

●ストレッチする側の足を一足分後ろに引き、両膝を伸ばして立つ。

●息を吐きながら、両膝を曲げる。体幹はニュートラルポジションをとる。



②

●胡坐姿勢で、ストレッチする側の足を前に出して膝を立て、反対側の手でつま先をつかむ。  
●もう一方の手は床に着けて体を支える。

●息を吐きながら、手でつま先を脛のほうに引き寄せる(足背屈)。



## 下腿後部

### 準備姿勢

### 伸長姿勢

①

●ストレッチする側の足を大きく後ろに引いて立つ。  
●膝は緩め、かかとを上げておく。  
●前の脚は膝を少し曲げ、両手を腿の上に置く。

●息を吐きながら、後ろの膝を伸ばし、かかとを床に押し付ける。  
●前足に体重を少しかける。  
●後ろ足のつま先は正面に向ける。  
●上体を自然に前傾する。



## 胸部

### 準備姿勢

### 伸長姿勢

①

●腕を体の後ろに回し、腰部の高さで指を組む。  
\*肘は緩めておく。

●息を吐きながら、肩甲骨を寄せて胸を張る。指を組んだ手を腰部から遠ざける。



②

●壁を横にして立ち、手を壁につける。

●息を吐きながら、体幹を反対側に回す。



**上背部**

**準備姿勢**

**伸長姿勢**

- ① ●両手を胸の前に伸ばして手を組む。

- 息を吐きながら両腕を伸ばしたまま前方に引っ張る。同時に上背部を後ろ側に軽く引く。



**上腕背部**

**準備姿勢**

**伸長姿勢**

- ① ●ストレッチする側の腕を真上に上げて、肘を曲げる。  
●反対側の手で肘をつかむ。

- 息を吐きながら、手で肘を体の内側方向に引き寄せる。



- ② ●ストレッチする側の腕を肩の高さに上げ、肘を曲げて、反対側の肩の上に手をのせる。  
●反対側の手で肘をつかむ。

- 息を吐きながら、手で肘を引き寄せる。



**腰部**

**準備姿勢**

**伸長姿勢**

- ① ●仰向けで、両膝を曲げて脚を上げる。  
●手を膝の裏もしくは脛に置く。

- 息を吐きながら、手で膝を胸のほうに引き寄せ、股関節をさらに屈曲する。



## 腿つけ根

### 準備姿勢

### 伸長姿勢

- ①
- ストレッチする側の足を大きく後ろに引いて立つ。
  - 引いた脚の膝を緩め、かかとを上げておく。
  - 前の脚は膝を少し曲げ、両手を腰に置く。

- 息を吐きながら、骨盤を後傾する。
- \*体幹はニュートラルポジション(自然なS字湾曲状態)をとる。



- ②
- 片方の足を前に出して膝を曲げ、ストレッチする側の足を後ろに引き、膝、脛、足の甲を床に着ける。

- 息を吐きながら、骨盤を後傾する。
- \*体幹はニュートラルポジション(自然なS字湾曲状態)をとる。

