

写真版

運動器検診後の受診時の指導等

— ストレッチ・体操の例 —

一般社団法人日本臨床整形外科学会
製作・著作

注:この写真は、ご自由にダウンロードしてご使用ください

注:肖像権等; モデルの児童・生徒及び保護者の承諾を得ています。

しゃがみ込みのストレッチ

足指で床を握る感覚で、背中を伸ばし、膝をゆっくり曲げる



しゃがみ込みのストレッチ

脚を前後に開き、後方の膝が床につく感じ



腰椎のストレッチ

背中を伸ばして骨盤を前傾させ、膝を曲げ足首を握り、膝を伸ばす



椅子に座っての腰椎ストレッチ

頭を膝の間に置いて、膝伸展時には胸を大腿につけておく



肩すぼめストレッチ: 残念のポーズで、
頰椎、肩周りのストレッチ



肩のストレッチー1:

片方の腕を胸の前で伸ばし、腕が伸ばされる感じまでもう片方の腕で押し込む。
5秒キープします。



背伸ばしストレッチ: 天まで届かせる
感じで背伸びをし、足関節を伸ばす。
体幹と手指のストレッチです。



肩のストレッチー2:

腕を首の後ろに持って行き、片方の指で後ろの腕を引きます。5秒間行う。



背中ストレッチ:

背中をまっすぐに伸ばした姿勢で、両腕を胸の前にできるところまで伸ばします。5秒キープします。



胸のストレッチ:

背中をまっすぐに伸ばした姿勢で、両腕を背中後ろで組み、胸を張ります。



良い姿勢ストレッチ: 両方の肘を90度曲げて肩を外転90度の位置から、

良い姿勢-2: 腕が前に出ない様にしてバンザインをします。



スクワット

背中を伸ばして、膝は足先より前に出ない



下肢の伸展ストレッチー1: 相手の指を支えにし片方の膝を伸ばしたまま片方の足底が床から離れない所まで伸ばします。



片脚立ちのストレッチ

左右それぞれ、20秒～1分を目安



下肢の伸展ストレッチー2: 立っている膝を45度位まで、ゆっくり曲げます。下肢の伸展と足関節の屈曲のストレッチです。

