

# Let's Try! しゃがみこみ

Q しゃがみこみができない原因は？

A 多くは足首などの関節の硬さが原因とされています。

Q 足首の関節が柔らかいことのメリットは？

A 「ケガをしにくくなる」「姿勢が良くなる」「すばやく動ける」などがあります。また、運動能力の向上にもつながります。

Q どうすればしゃがみこみができるようになりますか？

A 下のストレッチを毎日やることで、しゃがみこみができるようになります。部活前や寝る前など、ちょっとした時間に取り組んでみましょう。



## オン・ユア・マーク

①「位置について（陸上のスタート）」の姿勢を作ります。



②ひざが付いている足を外側に開きます。（股関節を90°）



③前に出している足のひざの上に、両腕を乗せます。



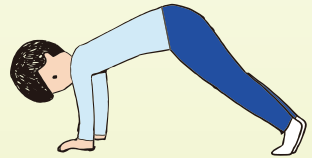
④背中を伸ばしながら、右ひざに体重を乗せるように前方に重心を傾けます。その時に、右のかかとが上がらないよう注意してストレッチをしてください。



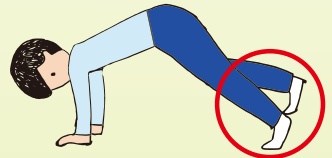
※ 前に出ている足の膝が内側に傾けないように注意すること。

## ダイナミック アキレスケン

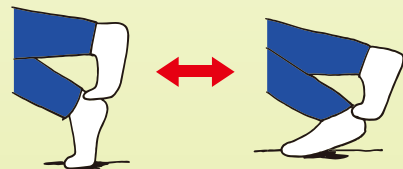
①四つばいの姿勢で、少しお尻を高く上げます。（ひざは伸ばす）



②右足つま先を左足かかとに乗せます。



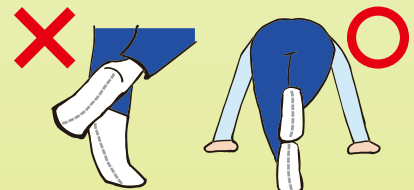
③右足で左のかかとを押しのようにテンポよく反動をつけながら、左かかとを床に押し付けます。



※ 腰を下げないようにすること。



※ 左右の足が真っ直ぐになるように重ねて行うこと。



このリーフレットは、下記URLまたは右のQRコードから閲覧することができます。

[http://www.pref.iwate.jp/dbps\\_data/\\_material/\\_files/000/000/055/318/letstry\\_syagamikomi.pdf](http://www.pref.iwate.jp/dbps_data/_material/_files/000/000/055/318/letstry_syagamikomi.pdf)

