

「長座体前屈」(体の柔らかさ)

「長座体前屈」を正確に測定するためのポイント！

1 測定前のストレッチ

○腰からの前屈



○両足裏を合わせる



○両足を広げて腰からの前屈



○太ももを胸につける



○腰をひねる



○後ろの足裏全体を床に付ける



2 正しく測定する



- ①靴を脱いで座る。
- ②おへその下を前に出し骨盤を立てる。
- ③②の状態でお尻、背中、後頭部を壁につける。
- ④両腕を肩幅に広げ、ひじを伸ばす。
- ⑤肩を壁につける。

- ①息をフーと吹きながら曲げる。
- ②一気にではなく、ゆっくりと体を曲げる。
- ③太ももにお腹を近づけるイメージが大切！！
- ④頭、つま先をあげない。

先生からの声掛けのポイント！！

~~「おいて〜！」~~

「太ももにお腹を近づけて〜！！」