

重要!

「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



太ももを胸につける

両足裏を合わせる



腰をひねる

両足を広げて腰からの前屈



後ろの足裏全体を床に付ける



2 正しく測定する



靴を脱ぎ、お尻、背中、後頭部を壁につけて座る。

へその下を前に出し骨盤を立てる。

の状態再度お尻を壁につける。

両腕を肩幅に広げ、ひじを伸ばす。

肩を壁につける。



息をフーと吹きながら曲げる。

一気にではなく、ゆっくりと体を曲げる。

太ももにお腹を近づけるイメージが大切!!

頭、つま先をあげない。

先生からの声掛けのポイント!!

~~「おして~!」~~ 「太ももにお腹を近づけて~!!」