

未来姿勢	ストレッチ推奨部位	トレーニング推奨部位	項目	部位	メニュー
反り腰猫背型 	首・肩（左右） 胸（左右） 腰（左右） 内もも（左右） ふくらはぎ（左右）	背中（左右） 腹（左右） 尻（左右）	1 上半身ストレッチ	胸	壁を使ったストレッチ
			2 下半身ストレッチ	ふくらはぎ	ヒラメ筋のストレッチ（座位）
			3 フリー	内もも	内もも（内転筋）ストレッチ
			4 上半身エクササイズ	背中	ラットプルダウン
			5 下半身エクササイズ	尻	アブダクション

1 壁を使ったストレッチ（胸筋群）

- 足を肩幅より広く開き、腕の長さ分くらい離れて立つ。
両手を壁の高さで大きく広げ、腕立て伏せするような姿勢をとる。
- 顔を左側にねじり、体の中心に向けて右肩を壁に近づける。
右胸部分がよく伸びていることを確認。反対側も同様に実施。



2 ヒラメ筋のストレッチ（座位）

- 片ひざを立てて座る
- 立てた足の方に体重を前にかける。30秒キープ。反対側も同様に実施。



2 内もも（内転筋）ストレッチ

- 四つん這いの姿勢になり、両膝を離して腰を落とす。
- そのまま両肘を体の前について、お尻を後ろに突き出すようにする。
- そのままの姿勢を30秒キープ。反対側も同様に実施。

※両足の内ももが伸びているのを意識



4 ラットプル（広背筋・僧帽筋・大円筋）

- 専用マシンに座り重りを調整する
- 肩幅より広めに順手で握る
- 息を吐きながら首の後ろ側にバーを引く
- 戻すときは、ゆっくり戻す



5 アブダクション（殿筋）

- 専用のマシンに座り、重りを調整する
- 足を閉じた状態から、開脚をする。

※重さは7～10回連続できる重さにしましょう！

※足を広げる際は黄色のバーを引き上げながら調整し、調整が終わったらバーを離す

