

[著者]

## リーダ・マレック (Leada Malek)

理学療法士、理学療法博士

認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト  
スポーツ理学療法認定臨床スペシャリスト

NSCAの認定を受けたストレングス & コンディショニングスペシャリストであり、非常勤の学部インストラクターとして理学療法専攻博士課程の学生を指導してきた。心の健康と体の健康は同じくらい重要なものと信じ、健康と長寿のため、ライフスタイルとしての運動の促進に情熱を傾けてきた。マレック博士の専門技能は『Oxygen(オキシジェン)』誌、『Women's Health(ウィメンズヘルス)』誌、『Shape(シェイプ)』誌、『USニューズ & ワールド・レポート』でも取り上げられている。また、ソーシャルメディアでも強い存在感を持ち、何千人もの人々に知識を提供している。プロのスポーツ選手やダンサーをはじめ、あらゆるレベルの運動選手を幅広く指導してきた経験から、人体の複雑さと、治療法としての運動の効果を熟知している。また、複雑な物事をわかりやすい情報にかみくだき、運動の旅を通じて人々に力を与える能力にも長けている。治療や教育活動をしていないときは、愛する人々と過ごしたり、新しいレストランを開拓したり、旅行をしたり、ライブの音楽を聞いたりして楽しんでいる。詳しくは、インスタグラムで@drmalekptをフォローするか、www.drmalekpt.comをご覧ください。



Penguin  
Random  
House

Original Title: Science of Stretch  
Text copyright © Leada Malek-Salehi 2023  
Copyright © 2023 Dorling Kindersley Limited  
A Penguin Random House Company

Japanese translation rights arranged with  
Dorling Kindersley Limited, London  
through Fortuna Co., Ltd. Tokyo.

For sale in Japanese territory only.

Printed and bound in China

www.dk.com

[監修者]

## 川上泰雄 (かわかみ やすお)

早稲田大学スポーツ科学学術院教授

1988年東京大学教育学部体育学・健康教育学科卒業。1990年同大学院教育学研究科体育学専攻修士課程修了。1991年同博士後期課程中退。東京大学教養学部・東京大学大学院総合文化研究科生命環境科学系助手・助教授、早稲田大学スポーツ科学学術院助教授を経て、2005年より現職。人間の身体の形態と機能について、生体計測を中心とした研究を進めている。特に、骨格筋・腱組織の運動時のふるまいやトレーニング効果、成長・加齢変化等に関して、動作解析・組織画像解析・生体信号解析の手法を用いたアプローチを行っている。また、スポーツパフォーマンスや身体運動能力の規定因子や向上方法について運動生理学(体力特性)およびバイオメカニクス(技術や道具の特性)の観点から研究している。2017年よりヒューマンパフォーマンス研究所を主宰、スポーツ科学・理工学・医学・産業界の連携を通して人間の身体能力の可能性を広げるための研究や科学コミュニケーション活動を展開中。

デザイン・DTP 八十島博明・井上大輔 (GRID)

翻訳 福知里恵、鴨志田恵、プレシ南日子

翻訳協力 株式会社トランネット <https://www.trannet.co.jp/>

校閲 栗珍社

## サイエンス・オブ・ストレッチ

2025年2月20日発行 第1版

著者 リーダ・マレック  
監修者 川上泰雄 [かわかみ やすお]  
発行者 若松和紀  
発行者 株式会社 西東社  
〒113-0034 東京都文京区湯島2-3-13  
<https://www.seitoshin.co.jp/>  
電話 03-5800-3120 (代)

※本書に記載のない内容のご質問や著者等の連絡先につきましては、お答えできません。

落丁・乱丁等は、小社「営業」宛にご送付ください。送料小社負担にてお取り替えます。

本書の内容の一部あるいは全部を無断で複製(コピー・データファイル化すること)、転載(ウェブサイト・ブログ等の電子メディアも含む)することは、法律で認められた場合を除き、著作権及び出版社の権利を侵害することになります。代行業者等の第三者に依頼して本書を電子データ化することも認められておりません。

ISBN 978-4-7916-3371-5

# ストレッチの効果と利点

運動や身体活動は間違いなく脳と体により影響を及ぼします。ストレッチは活動的でいつづけるための手段であり、社会全体として必要な活動ですが、ストレッチの最も注目すべき利点は可動域を広げられることです。

## ストレッチ適応説

行うストレッチの種類にかかわらず、ストレッチへの適応が起こるしくみに関しては2つの主要な学説があります。感覚説と力学説の両方の学説を理解すると体がどう適応するか理解しやすくなるでしょう。

どの種類のストレッチも可動域を広げることがわかっています。筋肉が伸ばされると何が起こるのか、関節の柔軟性にどう影響するのか、そのしくみについて、科学者たちはさまざまな学説を唱えています。ストレッチに対する反応には、年齢や経験、身体的特徴などいろいろな要素がかかわっていますが、科学者たちは一般的な人体生理学をもとにこれらのしくみを解明しようとしています。

### 感覚説

感覚説では、ストレッチ適応は主に神経適応の結果として、ストレッチに対する耐性に変化して起こるとされています。ストレッチ中に筋張力を調整するためにゴルジ臓器と筋紡錘が果たしている役割（→P36）もその1つです。この学説によれば、筋肉が引き伸ばされると筋内と筋肉のまわりの結合組織内の感覚受容器が刺激され

ます。相反抑制や自原抑制の場合、ゴルジ臓器が筋張力の調整を助けるとされています。

相反抑制は引き伸ばされる筋肉の活動を抑制するために拮抗筋群を収縮させるのに対し、自原抑制は引き伸ばされている筋肉を収縮させて、ゴルジ臓器に刺激を与え、それ以上収縮しないようにします。感覚受容器は中枢神経系に信号を送り、受容器の感受性を調節します。静的ストレッチを繰り返すと筋紡錘が適応して感受性が低下するため、筋肉は伸張反射を起こさず、さらに筋肉を伸ばすことができます。こうして感覚入力が調整された結果、知覚される可動域が拡大します。研究により、感覚説は1回のストレッチ・セッションと3〜8週間のストレッチ・プログラムで証明されました。これらの研究では、時間とともにストレッチの強度を上げず、筋トルクつまり力は一定に保たれました。参加者は心

### 豆知識

数週間にわたる  
ストレッチ・プログラムでは、  
参加者の関節角度が  
17度も広がるケースも  
観察されています。

地よいストレッチを感じるまで動いてホールドするように指示され、ほかの指示はありませんでした。柔軟性の向上はわずか10〜90秒間隔のストレッチで観察されました。数週間に及ぶ研究により、参加者の報告したストレッチの強度は変わっていないにもかかわらず、関節の角度が17度拡大したことが確認されました。

“ ”

今後のストレッチの研究は、適応の基本的なしくみに加え、さまざまなテクニックや継続時間、頻度の効果を探究することになるだろう。

## 力学説

筋肉は「粘弾性」を持っています。粘弾性とは筋腱単位が粘性と弾性の両方の性質を示しているという意味で、そのおかげで筋肉はストレッチなどの力を加えると変形し、元の形に戻ることができます。筋肉と結合組織が引き伸ばされると、粘弾性クリープと呼ばれる過程を経て、徐々に伸びて新しい長さに適応します。

筋細胞レベルでストレッチ適応を説明する理論は複雑です。1つのしくみは構造タンパクと収縮タンパクがかかわっています。アクチンとミオシンは収縮タンパクで、筋肉

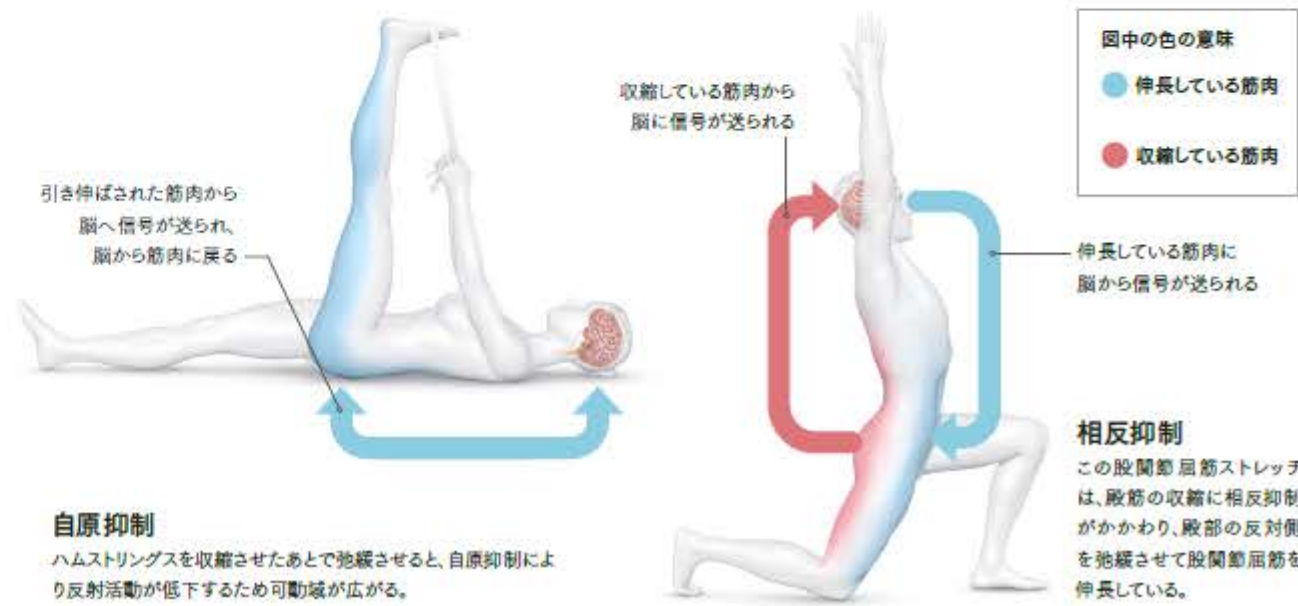
が収縮しているあいだ力を生みだします（→P21）。一方でタイチンは構造タンパクで、弾性をもたらし、筋細胞の構造的一体性を保つのに役立っています。筋肉が引き伸ばされるとタイチン分子も引き伸ばされます。この受動的張力の増加が、筋細胞を伸ばし、その力学的適応に貢献していると考えられています。また、ストレッチをする、コラーゲンなどの新しい結合組織の産生が刺激され、筋肉の弾性と強さが増す可能性もあります。

やがてこれらの変化により、組織の粘弾性が高まり、より大きな力に抵抗したり、よ

り簡単に伸長できるようになったりします。PNFストレッチ（→P42）は、受容器を含む筋肉の感覚特性と力学特性の両方および筋組織の粘弾性特性の変化に影響すると考えられています。

総じて、力学説はストレッチをすると筋線維に物理的変化が起き、可動域と柔軟性が増す可能性があると主張しています。

とはいえ、ストレッチ適応に関する力学説と感覚説の相対的重要性については、まだ議論が分かれています。



# 肩甲挙筋ストレッチ

首はさまざまな理由によって緊張が起きる部分です。  
長時間のデスクワークなど、肩を上げた状態が長く続くと、  
首の筋肉が緊張する原因になります。  
肩を引き上げる筋肉をストレッチすると、緊張が和らぎます。

肩甲挙筋は首の両側に位置し、一端は肩甲骨の内側縁に、  
もう一端は頭蓋底に付着しています。肩甲挙筋ストレッチ  
は、首と肩のエクササイズプログラムの一部として、または  
必要に応じて単発のストレッチとして行いましょう。

図中の記号と色の意味

- 関節
- 筋肉
- 緊張を維持しながら短縮
- 緊張を維持しながら伸長
- 緊張させず伸長
- 動かさず保つ

## 腕と首

右腕を利用すると、胸  
骨を前に向けた状態で、  
首の左側から肩甲骨にかけて  
走行する肩甲挙筋を  
ストレッチしやすい。  
後頸部から  
肩甲骨内側縁にかけて、  
ストレッチが感じられる。

## STEP 1/2

頭を右に向け、やや下  
に傾けて、右の脇の下  
あたりを見る。右の手  
のひらを頭の後ろに当  
て、ななめ下方向に軽く押  
さえてストレッチを強める。中背部・下背  
部はニュートラルに保つ。反対側も同じように、左側  
を向き、左腕で頭を押さえてストレッチする。



### エクササイズの準備

椅子に座って肩の力を抜き、足裏を  
びったり床につける。脊柱はニュート  
ラルに保ち、前を見る。両手は軽く太  
もの上に置く。



# 手を使った後頭下部ストレッチ

この緩やかなエクササイズでは、  
頭蓋底にある後頭下部の4つの筋肉に起きる緊張を和らげることができます。  
これらは頭や顎を上へ傾けるときに使われる筋肉で、  
顎を内に引く動作(上頸部屈曲)によってストレッチできます。

このストレッチは、側頭顎関節痛（頭蓋骨  
と下顎をつなぐ関節の痛み）や、首の痛み、  
緊張性頭痛などの症状の緩和に役立ちま  
す。首と顎のエクササイズプログラムの一部  
として、または必要に応じて単発のストレ  
ッチとして行いましょう。とくに、毎日パソ  
コン作業をする人にはおすすめです。

## 腕と首

肘を曲げておくために左腕の上腕二  
頭筋がはたらき、頸椎下部はニュート  
ラルに保たれる。頸椎上部を屈曲させ  
ると後頭下部の筋群は引き伸ばされ、  
頸部深層屈筋群は短縮する。



### エクササイズの準備

椅子に座り、足裏をびったり床につける。前を見て、  
脊柱はニュートラルに保つ。左手の親指と人差し指の  
あいだに下顎を挟むようにして、顎を支える。右手は  
頭の後ろに当てる。



## STEP 1/2

手で顎を押さえながら、顎を引  
く動作を行う(“二重顎”にする  
感じ)。軽く顎を引いたまま、頭  
に当てた手で優しく押さえて、  
頭を少し下に傾ける。なるべく  
首をまっすぐに保ち、頭だけを  
傾けるようにする。中背部・下  
背部はニュートラルに保つ。



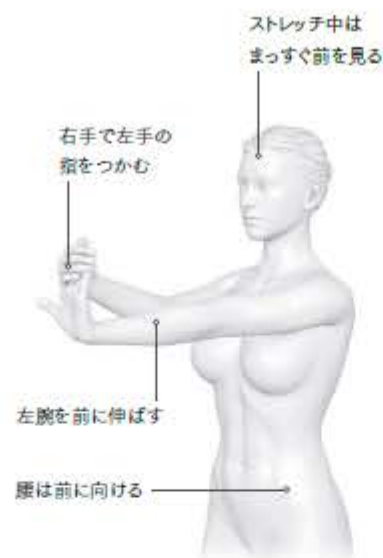
# 手首の伸展ストレッチ

手首を伸展させるシンプルなストレッチです。  
手首、前腕、指の屈筋群の緊張をほぐすのに役立ちます。  
器具を必要としないので、いつでもどこでも、  
立っても座っても実践できます。

前腕前面の筋肉（屈筋群）は肘の内側に付着していて、  
手首と指の動きをコントロールします。手首の可動性を改  
善するために、このストレッチを毎日のルーチンに加えま  
しょう。とくにパソコン作業や肉体的労働などで、手をよく  
使う人におすすめです。

図中の記号と色の意味

- 関節
- 筋肉
- 緊張を維持しながら短縮
- 緊張を維持しながら伸長
- 緊張させず伸長
- 動かさず保つ



## エクササイズの準備

立った状態で左腕を前に伸ばし、左  
手のひらを前に向け、右手で左手  
の指を握る。

## STEP 1

右手を使って、左の手と指をやさし  
く後ろに引き、伸長を強める。



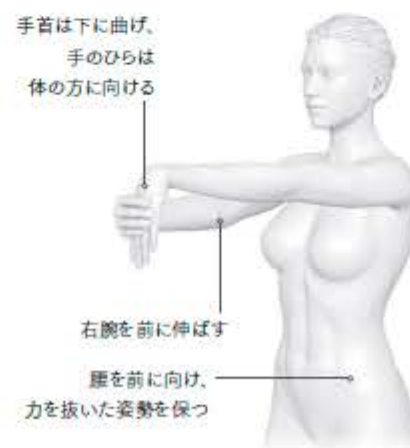
## STEP 2

右手を使って、左の手首と指をやさ  
しく体の正中線の方に倒す。左腕  
は心地よいと感じる範囲で時計回  
りに回転させると、より強くストレ  
ッチされる。

# 手首の屈曲ストレッチ

手首の屈曲も、器具を使わずどこでもできる  
簡単なストレッチです。  
手首、前腕、指伸筋群の緊張をほぐす  
ストレッチとしておすすめです。

前腕背部の伸筋群は肘の外側に付着し、手首と指をコ  
ントロールしています。手首の屈曲ストレッチを毎日の  
ルーチンとして、または可動性改善のための手技として  
行いましょう。手首の伸展ストレッチとセットで行うこ  
とができます。

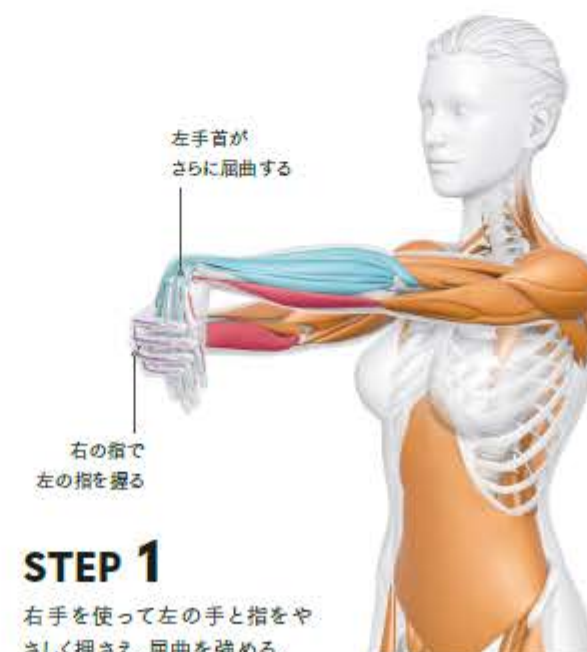


## エクササイズの準備

立った状態で左腕を前に伸ばし、手首を下  
に曲げ、手のひらを体の方に、指先を床に向  
ける。右手で左手の指を握る。

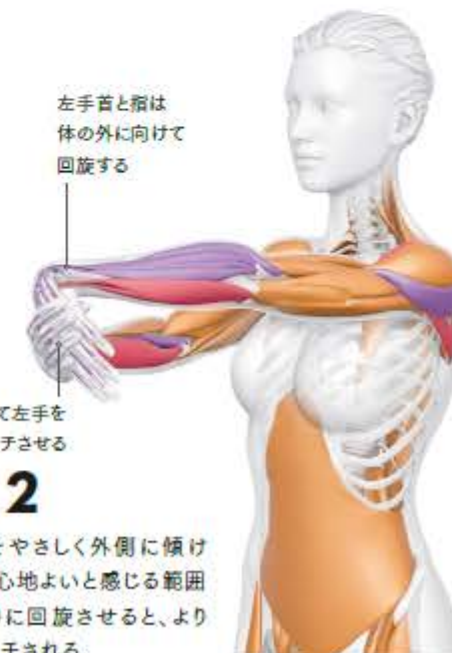
## STEP 1

右手を使って左の手と指をや  
さしく押さえ、屈曲を強める。



## STEP 2

手首と指をやさしく外側に傾け  
る。左腕は心地よいと感じる範囲  
で時計回りに回転させると、より  
強くストレッチされる。

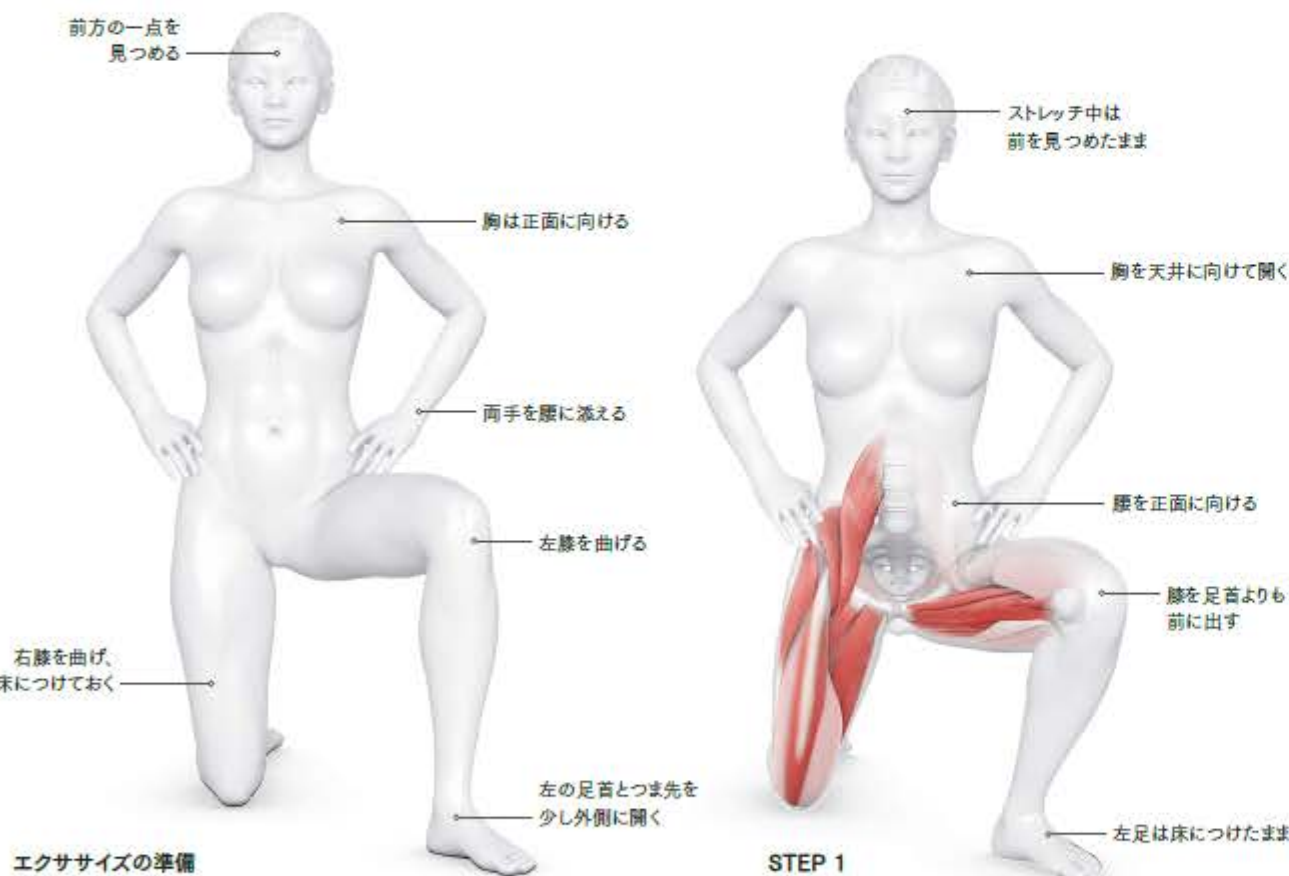


## 》 バリエーション

股関節の周辺には、股関節伸筋群、股関節屈筋群、股関節外転筋群、股関節内転筋群をはじめとしたたくさんの筋肉群があります。股関節ストレッチの2つのバリエーションを続けて行い、左右両方の股関節の可動性を向上させましょう。

### 斜めに傾ける

脚の付け根を中心から45度ほど開いた状態で体重を前に移動させるため、内ももと鼠径部の筋肉への動的効果が大いストレッチです。



#### エクササイズの準備

左膝をついて膝立ちになり、右膝は床につけ、両膝とも90度に曲げる。左足は中央よりやや左に置く。両手を腰に添え、脊柱をニュートラルに保って前方を見る。

### STEP 1

手を添えた腰は正面に向けたまま。尾骨を軽く押し込むようにして脚の付け根を左足首に向かって前方にスライドさせ、右の股関節を伸展させ、左の股関節を屈曲させる。

#### ！ 気をつけること

腰、背中、膝に痛みや違和感があればポーズを調整する。これらのバリエーションでは、左右の股関節が心地よく動くのを感じよう。

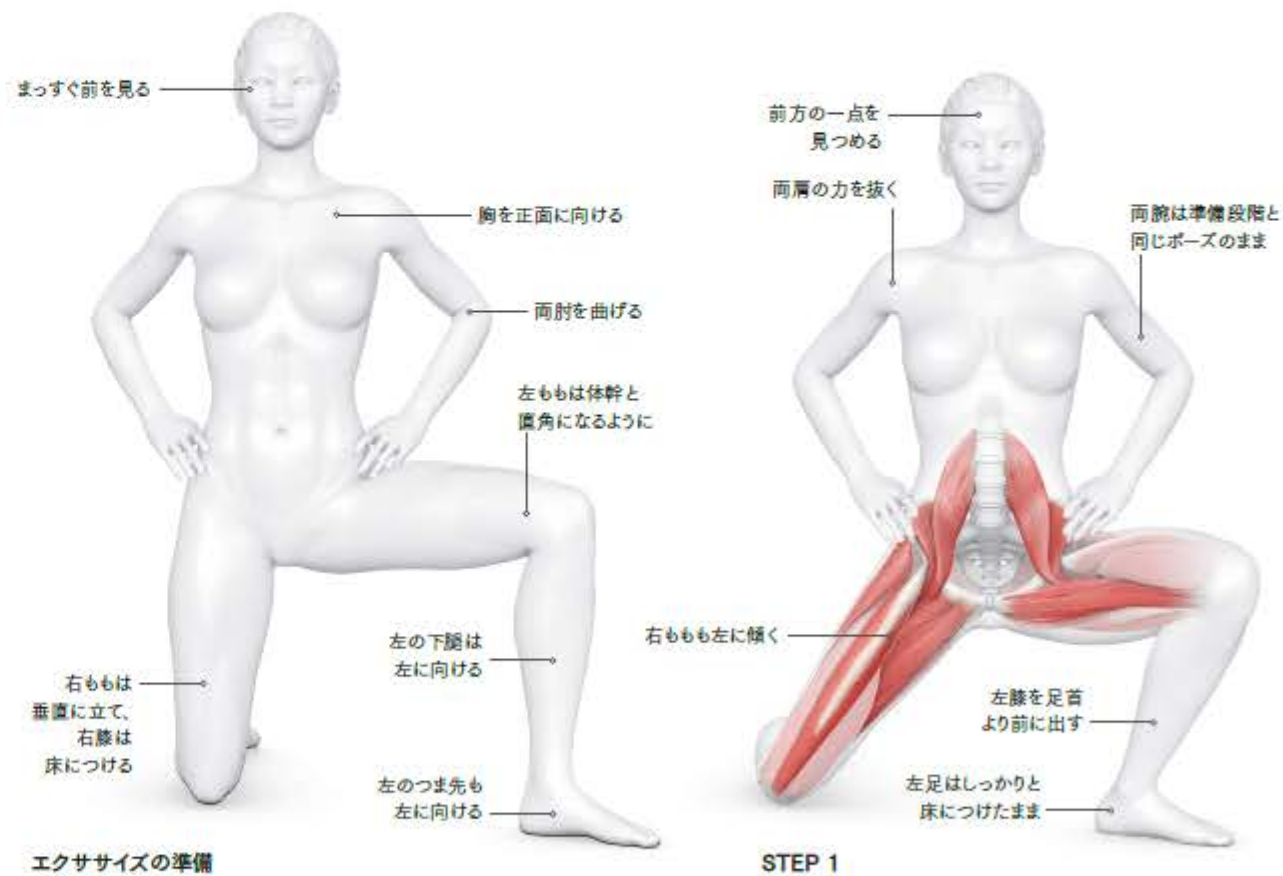
#### 図中の色の意味

主にターゲットとなる筋肉

副次的にターゲットとなる筋肉

### 横に傾ける

このバリエーションでは、股関節を真横に開いた状態で体重を前に移動させるため、内ももと鼠径部の筋肉を起点とした動的なストレッチを行うことができます。股関節を開き、内転筋の可動性を向上させる優れたストレッチです。



#### エクササイズの準備

左膝を立てて膝立ちになり、右膝は床につけ、両膝とも90度に曲げる。左足は外側に開き切る。脊柱をニュートラルに保って前方を見る。

### STEP 1

手を添えた腰は正面に向けたまま。尾骨を軽く押し込むようにして、脚の付け根を左足首に向かって横にスライドさせる。右の股関節が伸展・外転し、左の股関節が屈曲・外転する。

### STEP 2

右側に体重を戻し、ストレッチを緩める。

“ ”

これらのバリエーションでは、内転筋が左右の股関節を動かしつつストレッチされる。

# 首と肩のルーチン

首と肩の筋肉は、痛みを和らげたい、正常な可動域を保ちたいといった悩みを抱える人の多い部位です。胸椎がこの部位の可動性に関係しているケースもあります。



背面から見た図

頸部をコントロールする主要な筋肉には、肩甲骨まわりの筋肉、胸鎖乳突筋、後頭下筋のほか、斜角筋、深頸筋、頸部伸筋群などがあります。首と肩はつながっているため、ある部位に痛みやケガがあったり使い過ぎたりすると、その近くの部位にこわばりなどの症状が出る場合があります。頸部周辺の神経が刺激されたり首そのものにケガをしたりすると、

腕や肩甲骨の症状の原因となることもあります。このような場合は、ストレッチは行わず、必ず診察を受けるようにしましょう。基本的な可動性を向上させる場合は、首、肩、胸椎、そしてそれらを支える筋肉に作用するストレッチを行います。関連する筋肉の筋力トレーニングも一緒に行うようにしましょう。

## 初心者

静的ストレッチ：  
15～30秒間保持  
動的ストレッチ(D)：  
1～2秒間保持を10～15回



1. 肩甲骨筋ストレッチ P68
2. 手を使った後頭下部ストレッチ P69
3. 胸鎖乳突筋ストレッチ P70
4. 斜角筋ストレッチ P72
5. ドア枠を使った胸筋ストレッチ P102
6. 座って行う猫と牛のポーズ(D) P75
7. クロスボディ殿筋ストレッチ P130

## 上級者

動的ストレッチ：  
1～2秒間保持を10～15回



1. 手を頭の後ろに当てる  
糸通しのストレッチ P96
2. 立って行うハーフムーン P92
3. 子犬のポーズ P86
4. フロア・エンジェル P106
5. 壁を使った胸部伸展ストレッチ P84
6. 糸通しのストレッチ P94
7. 猫と牛のポーズ P74

# 脊柱のルーチン

脊柱をターゲットにしたストレッチには、屈曲、伸展、側屈、回旋などの動きを伴います。これらは、脊柱機能のメンテナンスやスポーツなどの活動で重要となる動きです。

脊柱は体を支え脊髄を保護します。この部位をターゲットにした基本的なストレッチは、多くのスポーツに欠かせない可動域の維持に役立ちます。とは言え、常に無理のない範囲で行うよう気をつけましょう。

## エクササイズを選択

どのストレッチを選択すべきかは、その人の心地よさを感じるレベルとストレッチのスキルによります。一般的に、最も可動域が広いのは頸部で、次に背中、最も狭いのが腰です。さまざまな脊柱ス

トレッチをルーチンに組み込むことによって、脊柱の健康を維持し、背中への痛みを和らげ、健康を促進することができます。脊柱ストレッチは、指示通りのやり方で、自分の体の限界を尊重しながら行うことが重要です。脊柱管狭窄症や骨粗しょう症といった加齢による脊柱の変化によって可動域が制限されることがあります。そうした場合は、ルーチンを修正するか、無理のない範囲で行うようにしましょう。自分のニーズに応じた最適なプログラムについては、医療提供者に相談してください。



背面から見た図

## 初心者

静的ストレッチ：  
15～30秒間保持  
動的ストレッチ(D)：  
1～2秒間保持を10～15回



1. 猫と牛のポーズ(D) P74
2. 糸通しのストレッチ(D) P94
3. 子どものポーズ P78
4. コブラのポーズ P80
5. 壁を使った胸部伸展ストレッチ(D) P84
6. 床で行うハーフムーン(D) P93
7. 椅子に腕をのせる  
胸部伸展ストレッチ(D) P86

## 上級者

静的ストレッチ：  
15～30秒間保持  
動的ストレッチ(D)：  
1～2秒間保持を10～15回



1. 横に傾ける子どものポーズ P79
2. 椅子に腕をのせる  
胸部伸展ストレッチ(D) P86
3. 片膝立ち胸部回旋ストレッチ(D) P88
4. 糸通しのストレッチ(D) P94
5. 手を頭の後ろに当てる  
糸通しのストレッチ(D) P96
6. 床で行うハーフムーン(D) P93
7. プレッツェル・ストレッチ P91

“ ”  
脊柱は部位によって可動性が異なるが、どの部位も屈曲、伸展、回旋を行うことができる。

# サイクリングのためのルーチン

体にあまり負担をかけずに心血管系のトレーニングができるサイクリングやエアロバイクは、主に下半身の筋肉にはたらきかけます。ストレッチはよく使う筋肉の緊張をほぐし、準備運動になります。

サイクリングで主に使われる筋肉群は、股関節屈筋群、大腿四頭筋、ハムストリングス、殿筋群、ふくらはぎの筋群、そして身体のコアの筋肉です。筋肉の適切な協調と活性化は、ペダリングを上達させ、パワーを生み、全体的なサイクリングパフォーマンスを向上させる上で欠かせません。

サイクリングはエアロバイクに比べ、より上半身を使って体を安定させコントロールしますが、どちらの運動でも、コアの筋肉など、似たような筋肉群が使われ

ます。こうした筋肉群を強化、調整することで、サイクリングの効率や持久力を高め、使いすぎによる障害のリスクを軽減させることができます。ペダルを踏み込む際は、大腿四頭筋が膝関節の伸展を助けます。ペダルが上がる際には、ハムストリングスが膝関節を屈曲させ、股関節屈筋群が脚を上げて膝を上昇させスムーズなペダリングを助けます。トレーニングではこれらの筋肉群にはたらきかけ、高い可動性を維持しましょう。

サイクリストの

傷害の

17%が、

筋肉もしくは

腱に関するもの

だという報告がある。

## 動的ウォーミングアップ

動的ストレッチ：  
1～2秒間保持を10～15回



- 交互に膝を曲げるダウンドッグ P169
- 内転筋ロックバック P120
- ワールドグレイテストストレッチ P140
- ガーランド・スクワット P126
- 立って行うヒップサークル P148
- 片膝立ち股関節ロック P122
- ハムストリング・ロックバック P121

## 初心者

静的ストレッチ：  
15～30秒間保持  
動的ストレッチ(D)：  
1～2秒間保持を10～15回



- 四つんばいで行うロックバック(D) P118
- 壁を使った胸部伸展ストレッチ P84
- 立って行う四頭筋ストレッチ P156
- 静的ハムストリングストレッチ P160
- 立って行う股関節ストレッチ P136
- コブラのポーズ P80
- 四つんばいで行うヒップサークル(D) P150

## 上級者

静的ストレッチ：  
15～30秒間保持  
動的ストレッチ(D)：  
1～2秒間保持を10～15回



- 片膝立ちで椅子を使って行う四頭筋ストレッチ P159
- 内転筋ロックバック(D) P120
- 斜めに傾ける股関節ロック(D) P124
- ハムストリング・ロックバック(D) P121
- 4の字股関節内旋ストレッチ(D) P132
- 腓腹筋ステップストレッチ(D) P164
- 立って行うヒップサークル(D) P148

# 水泳のためのルーチン

水泳は体への負担の少ない全身運動で、小ささまざまな筋肉群を使います。心血管系にもメリットがあると同時に、筋力や持久力、柔軟性を高める効果もあります。

水泳は、三角筋、胸筋群、広背筋、肩甲骨まわりの筋群、肩回旋腱板(棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋)といった上半身の筋肉に大きく依存します。また、コアと背中中の筋肉が姿勢や安定性を保ち、推進力を維持します。

水泳には、肩、股関節をはじめとした関節の可動域の広さが求められます。柔軟性を備えたスイマーは腕や脚の理想的な動きを実現でき、最適なテクニックや効率的な泳ぎを身につけることが

できます。より長く効率的なストロークの習得や理想的なフォームの維持に、柔軟性が不可欠なのです。しなやかな脊椎、股関節、肩を持つことで、けのび、フリップターン、飛び込みなどを効率的に行えます。柔軟性のエクササイズをトレーニングルーチンに取り入れることで、可動性が広がり、ストローク技術が向上し、水泳に起因するケガのリスクを軽減させることができます。

“ ”

水泳は心肺系をはじめ全身にはたらきかけると同時に、気分も高揚させてくれる。

## 動的ウォーミングアップ

動的ストレッチ：  
1～2秒間保持を10～15回



- フロッグ・ロックバック P121
- 壁を使った胸部伸展ストレッチ P84
- 腰方形筋ストレッチ P76
- ツイスト・コブラ P81
- 横に傾ける股関節ロック P125
- 4の字股関節内旋ストレッチ P132
- ワールドグレイテストストレッチ P140

## 初心者

静的ストレッチ：  
15～30秒間保持  
動的ストレッチ(D)：  
1～2秒間保持を10～15回



- フロッグ・ロックバック(D) P121
- 内転筋ロックバック(D) P120
- 子犬のポーズ P86
- クロスボディ・アームストレッチ P105
- フロア・エンジェル(D) P106
- ドア枠を使った胸筋ストレッチ P102
- 手を遠くにつくコブラのポーズ P82

## 上級者

静的ストレッチ：  
15～30秒間保持  
動的ストレッチ(D)：  
1～2秒間保持を10～15回



- 人魚のストレッチ(D) P97
- 糸通しの内転筋ストレッチ(D) P96
- 四つんばいで行うヒップサークル(D) P150
- 片膝立ちで椅子を使って行う四頭筋ストレッチ P159
- 動的ハムストリング・ローワーズ(D) P163
- 腓腹筋ステップストレッチ(D) P164
- 壁を使った胸部伸展ストレッチ(D) P84