

### ☆ すね

曲げた方の足のつま先を持ち、手前に引き寄せる。(両足)



### ☆ ふくらはぎ

軽く膝を曲げた足のつま先を持ち、手前に引き寄せる。(両足)



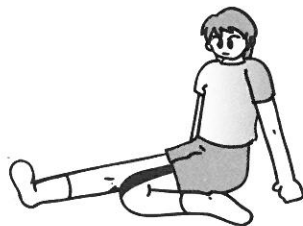
### ☆ ももの後ろ側

一方の膝を曲げ、伸ばした方の足へ胸を近づけるように上体を倒していく。(両足)



### ☆ ももの前側

一方の足を曲げ、少しずつ後ろへ体重をかけながら、ももの筋肉を伸ばす。(両足)



### ☆ もものつけ根

一方の足を曲げ、少しずつ後ろへ体重をかけた状態から腰を浮かして、からだを横にひねる。(両側)



### ☆ お尻

片膝を立て、反対の足と交差させて、立てた膝を胸の方へ引き寄せる。(両側)

