

ウォーキングやランニングの前後にもおススメ！

サポセンだより
No.86

ふくらはぎのストレッチ

〈ターゲット〉

腓腹筋(ひふくきん)

ふくらはぎの浅層部の筋肉で、ひざを曲げたり脚を後ろに蹴り出したりするときに使う。

後ろから見ると



この
姿勢で
30
秒

左右

①

②



開始姿勢

壁を前にして立つ



片方足を後ろに引く
つま先を正面に向けたまま、
片方の足を大きく後ろに引く。

腓腹筋



ポイント

ひざをしっかり伸ばすこと
で、ふくらはぎの強い伸び
感を得やすくなります。

かかとを床につけてキープ

壁に手をつき、後ろの足のかかとを
しっかり床につける。体をやや前傾させ、
壁を押しように姿勢をキープする。

NG

かかたが浮く ×

後ろに引いている側のひざが曲
がったり、後ろ足のかかたが浮く
など、どちらかひとつでも当ては
まると腓腹筋が上手く伸びません。

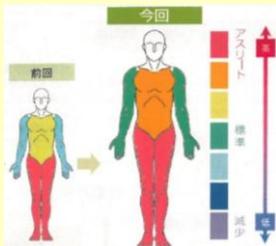
健康・体力サポートセンターではこんなことをやってます！

ヘルスケチェック(体組成&骨密度測定)

筋肉量、筋肉バランスに体脂肪率や骨密度などが分かります。自分の体の状態をチェックしてみませんか。

体組成測定

骨密度測定



結果用紙の一部をご紹介します

筋肉量	初期	前回	今回	前回の 差%	標準					
					低い	標準	高い	100%	120%	140%
腕	右	1.52kg	1.49kg	1.60kg	0.11kg	[Bar chart]				
	左	1.59kg	1.46kg	1.58kg	0.12kg	[Bar chart]				
体幹	右	15.9kg	15.0kg	15.8kg	0.7kg	[Bar chart]				
	左	6.02kg	6.60kg	6.03kg	-0.56kg	[Bar chart]				
脚	右	5.99kg	6.58kg	6.00kg	-0.58kg	[Bar chart]				
	左	5.99kg	6.58kg	6.00kg	-0.58kg	[Bar chart]				

ポイント!

右腕、左腕、体幹、右脚、左脚の部
位別の筋肉量がわかります。

“引き締まったカラダ”を手に入
れるために、どこを鍛えたらいい
のかがわかります！

料金

一般/800円 小中高生/400円

素足で測定器に乗るだけ！ 測定時間は約5分 結果がすぐに分かります。
※ペースメーカーを装着されている方、妊娠もしくはその可能性がある方は測定できません。

お問い合わせ先

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター (本館1階総合受付横入口)
〒730-0011 広島市中区基町4-1

TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992

HP: <https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/>



広島グリーンアリーナ

検索