

# 自宅で簡単にできる運動①

## 【ふくらはぎのストレッチ】



ふくらはぎを伸ばすストレッチです。  
こむら返り（足の引きつり）を予防します。  
足を前後に広げます。

- ①つま先を真っ直ぐ壁に向けます。
- ②両手で壁を押します。
- ③後ろの足で床を押し、ふくらはぎを意識して、30秒位気持ちよく伸ばしましょう。