

『ストレッチ』でけがをしにくいからづくり

★ストレッチのわんポイント★

- ① いきを止めず、『いたきもちいい』ところで！
- ② ひとつのストレッチは、15～20秒つづける！
- ③ どこを伸ばしているかかんじながら！



キャプテンわん
(C)ゆず華・(公財)横浜市体育協会

① ひざびらき (股関節)



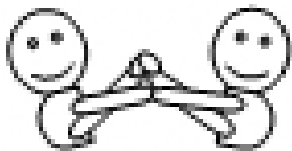
足の裏あわせて、かかとを足のつけね側にちかづけ、膝を外側にひらく。
背筋をのばしたまま前にたおす。

② おっとせい (胸・股関節)



うつぶせから、腕をつかって上半身をすこしづつおこしていく。
できるだけ、肘はのばす。

③ にょきにょき山 (ヒラメ筋/腓腹筋)



手をつなぎ、相手の足の裏とあわせる。
手と足ははなさずに、ゆっくりと膝を伸ばしていく。(いたかったら軽く膝を曲げてもいい)
できたら、閉じる⇒開くをやってみよう

④ シーソー (内転筋群)



手をつなぎ、足の裏あわせる。
シーソーのように前後に引き合う。
(いたかったら軽く膝を曲げてもいい)
できれば、少しずつひらいていく。