

ストレッチ

○ストレッチの効果

- ・身体を動かしやすくする

○行う時間、回数

- ・試合、練習前 15～20秒×2～3セット
- ・試合、練習後 20～30秒×2～3セット

○ストレッチの注意点

- ・正しい姿勢で行う
- ・呼吸を止めない
- ・反動をつけないでゆっくりと伸ばす ※例外あり
- ・無理をせず痛気持ちい所で行う

○ストレッチのコツ

- ・息を吐くことを意識する！
- ・伸ばしている筋肉と逆の筋肉に力を入れよう！

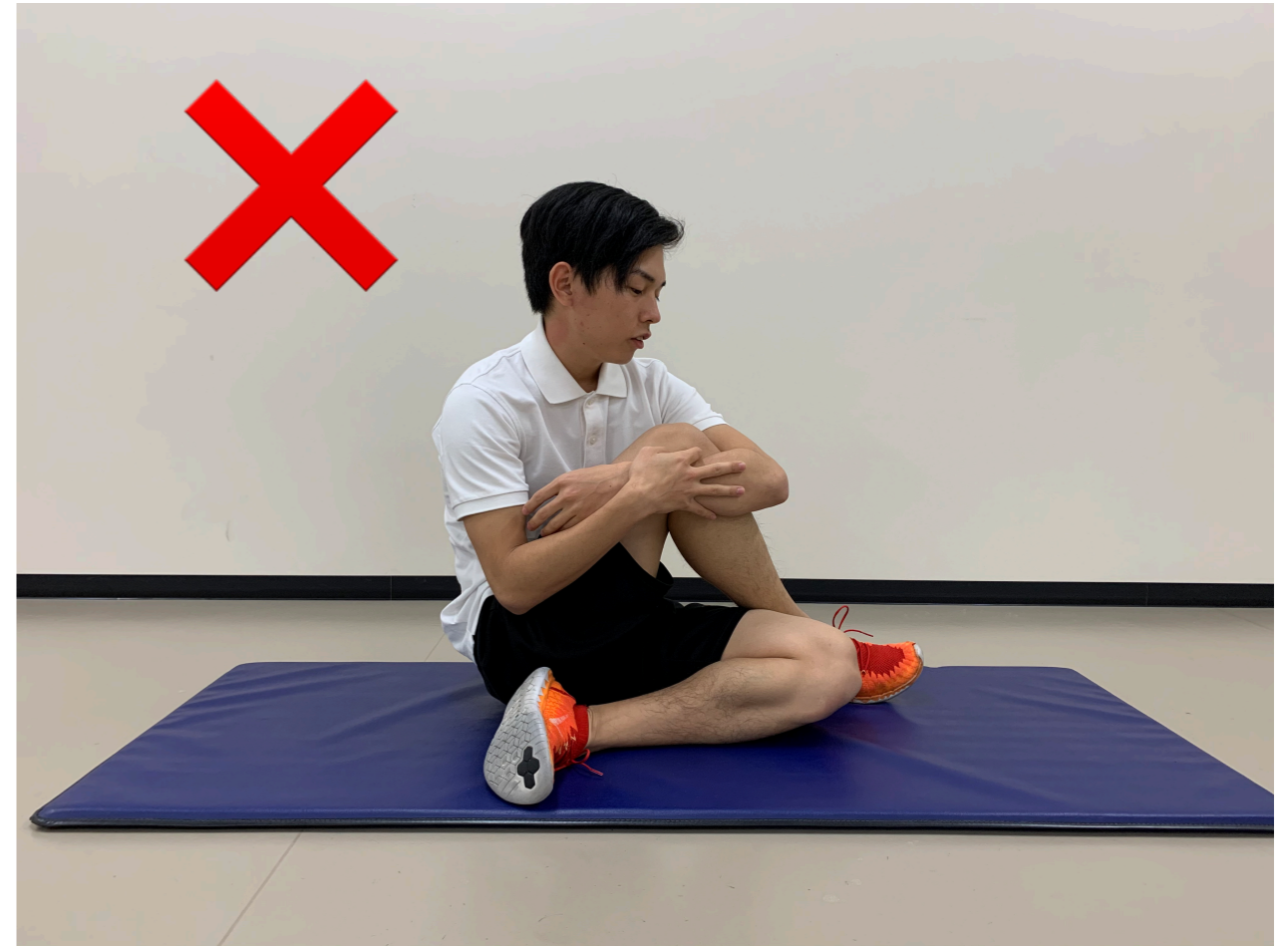
お腹のストレッチ



体幹のストレッチ



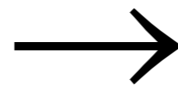
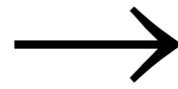
お尻のストレッチ



お尻のストレッチ



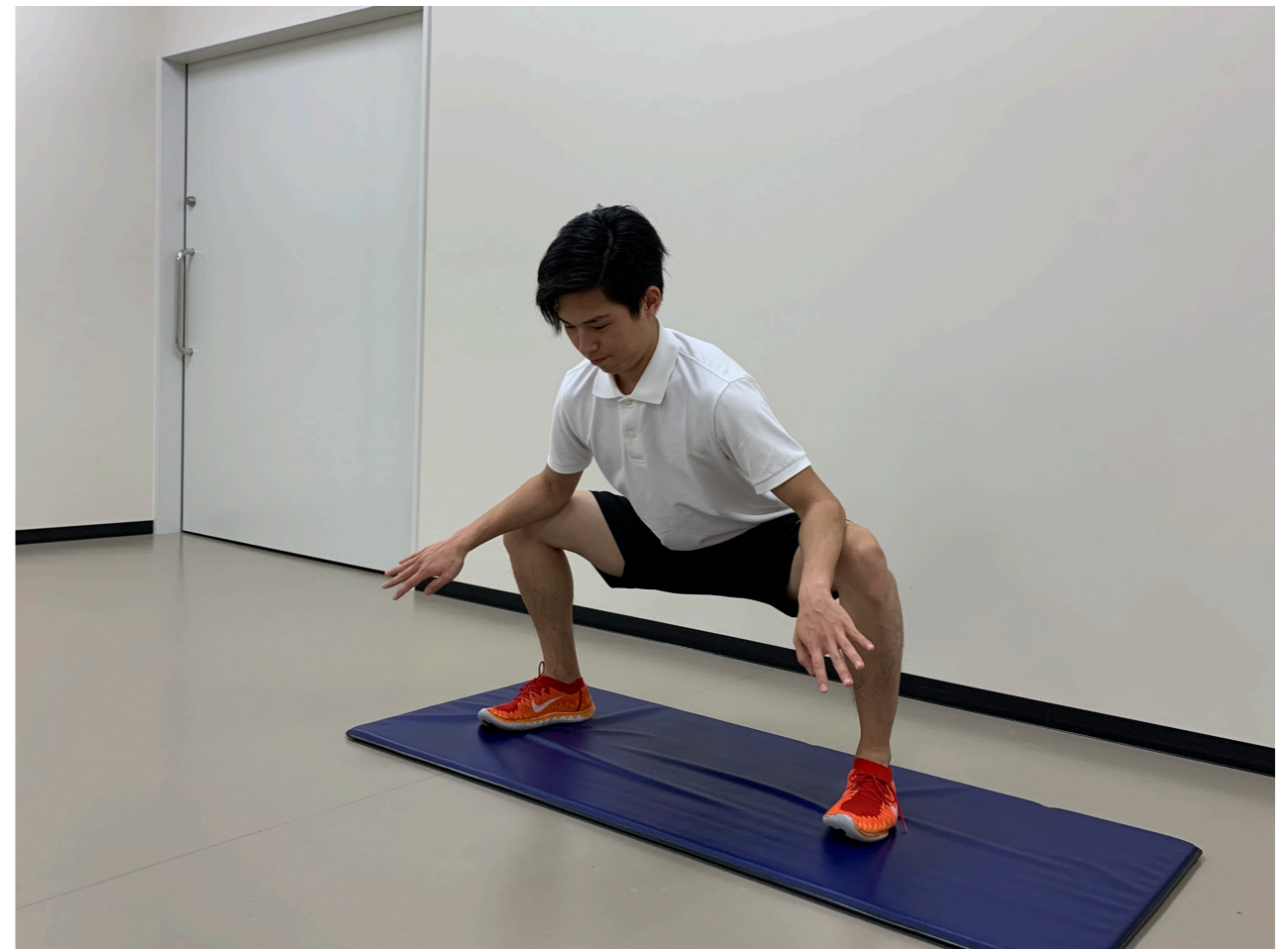
ハムストリングのストレッチ



太もものストレッチ



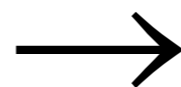
内もものストレッチ



股関節のストレッチ



お尻のストレッチ



エクササイズ

○エクササイズの効果

- ・身体が動きやすくなる

○行う時間、回数

- ・DSTT 10回×3セット
- ・カールアップ 10秒キープ×○セット
- ・サイドブリッジ 10秒キープ×○セット
- ・バードドッグ 10秒キープ×○セット

○エクササイズの注意点

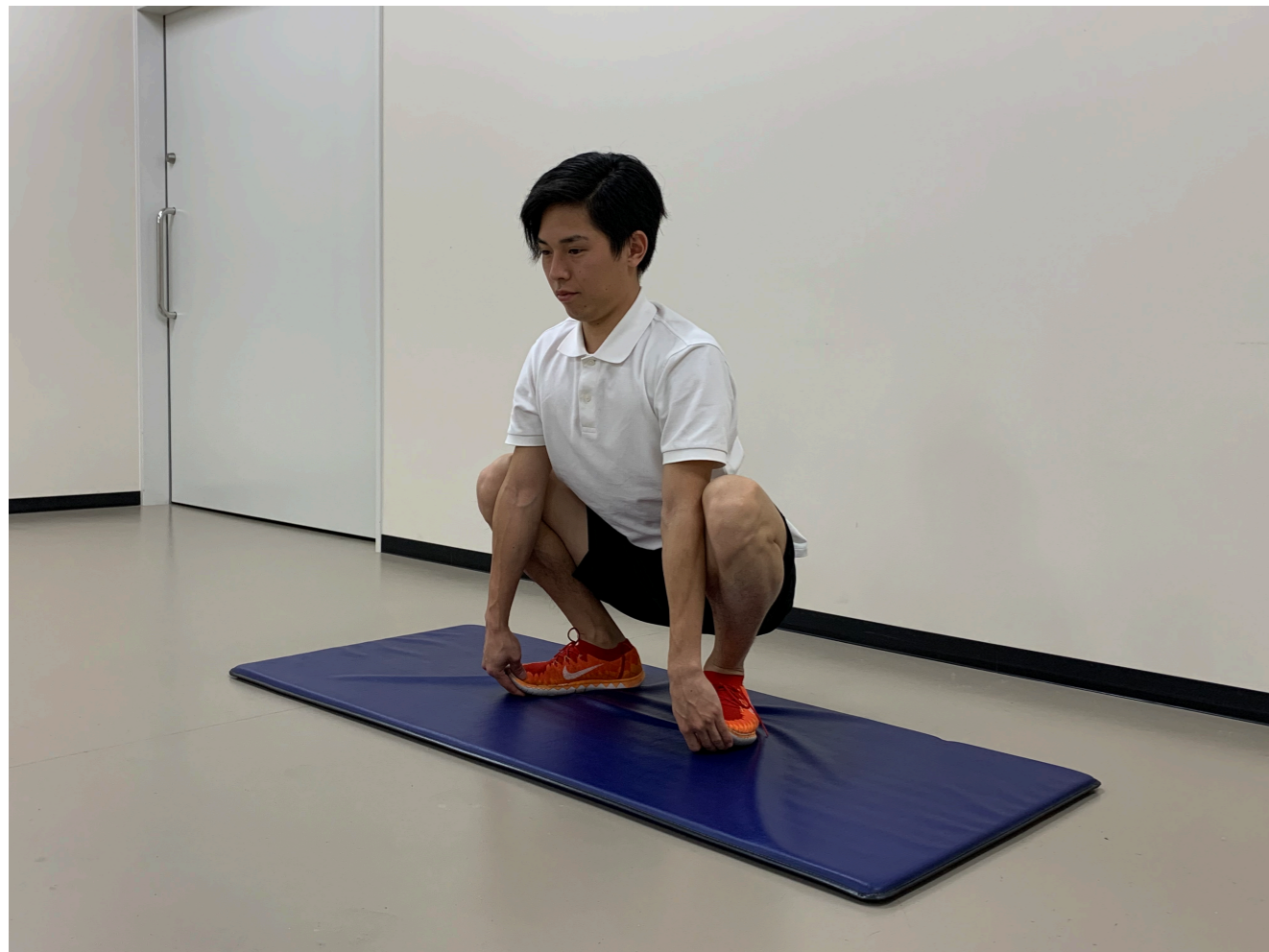
- ・正しい姿勢で行う

○エクササイズのコツ

- ・どこに効いているのか意識しよう！

○ディープスクワットトランクツイスト○

- 目的：せすじを良くするために背中中の筋肉を鍛える！
- 意識する場所：背中
- やり方：①しゃがんでアゴを引いたらつま先をつかんで引っ張る。
(つま先は引っ張る力に負けないように踏み込んで！)
- ②片手を離して親指を上にしたら斜め45°の方向に手を遠くに伸ばすように挙げる。
- ③視線も手と一緒に方向へ持っていく。
- 注意点：背中を丸めない。



○カールアップ○

- 目的：体幹を安定させるために腹筋を鍛える！
- 意識する場所：お腹（特に下腹部）
- やり方：①仰向けになって膝を立てたらアゴを引き腰の隙間に手を入れる。
②アゴを引いたまま息を吐きながらおへソをのぞき込む。
③のぞき込んだら10秒キープ。（呼吸は止めない！）
- 注意点：身体を上げすぎない。



○サイドブリッジ○

- ・ 目的：体幹を安定させるために腹筋（横）を鍛える！
- ・ 意識する場所：脇腹
- ・ やり方：①肩の下に肘を置く。
②横から見て肩と膝が一直線になったらお尻を挙げる。
③お尻を挙げたら10秒キープ。（呼吸は止めない！）
- ・ 注意点：身体を開かない。身体が反ったり曲がったりしない。



○バードドッグ○

- 目的：体幹を安定させるために背筋を鍛える！
- 意識する場所：背中、お尻
- やり方：①四つ這いになり下腹部に力を入れる。
②対側の片手、片足を遠くに伸ばすように挙げる。
③片手、片足を挙げたら10秒キープ。（呼吸は止めない！）
- 注意点：腰を反らない。背中が丸まらない。

