

ケガをしないための

トレーニング & ストレッチ



✓ トレーニング & ストレッチを行うメリット

トレーニングやスポーツをする前に簡単な予備運動を行うことで、ケガのリスクを低減させます。

ウォーミングアップによって体温や筋温を上昇させることで、身体の関節可動域が大きくなります。ウォーミングアップを正しく行うことで運動中の過度の伸展や、ねじれによる肉離れや腱断裂などの傷害を防ぐことができますので、下記の内容を参考にしながら実施してみましょう。

■下半身の筋肉を中心に運動をする場合

ふくらはぎのストレッチ クイックスクワット カーフレイズ & トウレイズ

※下半身の筋肉を刺激してケガの予防に努めましょう！

■全身の筋肉を使う運動をする場合

上記のストレッチ & トレーニング + 全身・肩甲骨周辺のストレッチ

■運動のパフォーマンスを向上させる運動

股関節のストレッチ 膝の振り上げ運動

また、ウォーミングアップを軽い運動から始めることで、心拍数と呼吸数を徐々に増加させ、主運動に近づけていくことができます。そのため心臓や肺への急激な負担を軽減させることができますので、是非、6種目全部を実施して運動を安全に楽しみましょう！！



ケガをしないための

トレーニング & ストレッチ



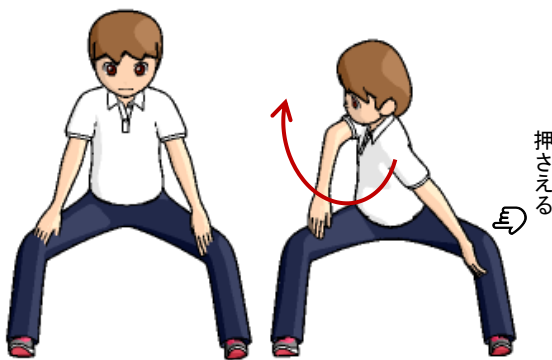
運動前におすすめストレッチ

ストレッチのポイント

- ① 軽く弾みをつけて筋肉を温めるように ② 呼吸を止めない ③ 正しいフォームを維持

股関節のストレッチ

30秒×2set



両手を膝に置いて腰を落とします。肩を前に出して股関節を伸ばします。

膝が内側に入らないよう注意しましょう。弾みをつけながら交互に繰り返します。

ふくらはぎのストレッチ

30秒×2set

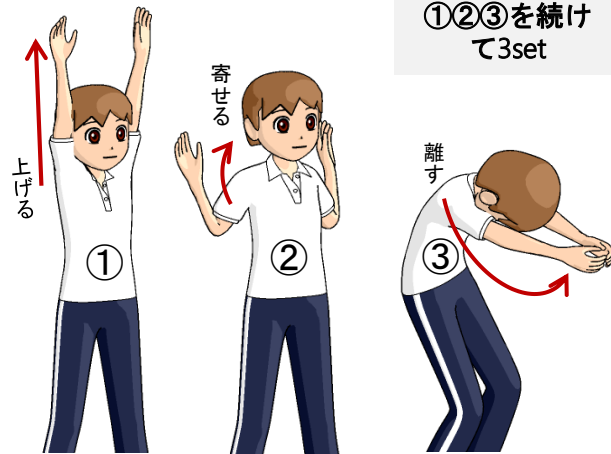


壁に手をついて足を前後に開きます。壁を押しながら後ろの足のふくらはぎを伸ばしましょう。

ポンプを押すようにかかとを上下に上げ下げしてふくらはぎを動かします。

全身・肩甲骨周辺のストレッチ

①②③を続けて3set



- ①両手を前から上にあげて背伸びをします。
- ②そのまま肘を曲げて肩甲骨を寄せましょう。
- ③寄せた肩甲骨を開くように両手を前に伸ばします。

①②③一連の動作を繰り返し行います。

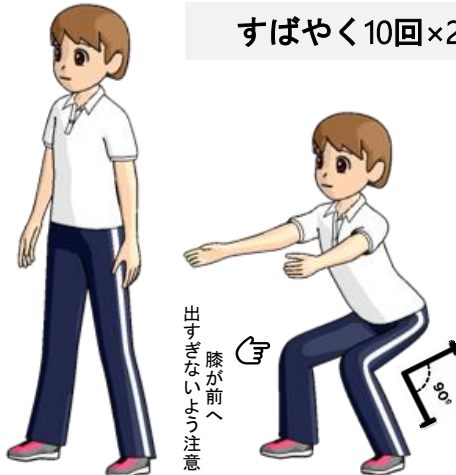
運動前におすすめエクササイズ

エクササイズのポイント

- ① 大きく体を動かす ② 使っている部位を意識 ③ 呼吸を自然に繰り返す

クイックスクワット

すばやく10回×2set

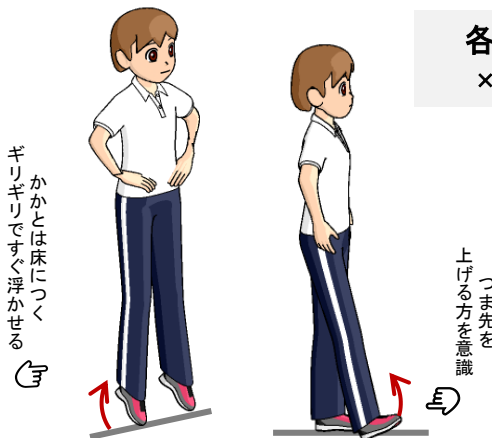


足を肩幅に開き、お尻を後ろに引きながら腰を落とし、すばやく戻ります。

膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。

カーフレイズ&トゥレイズ

各30回×2set



<カーフレイズ>

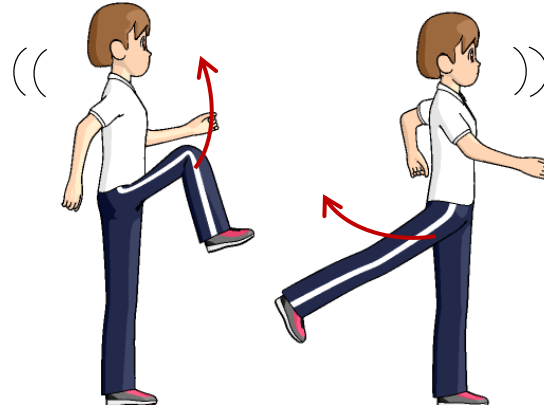
足を肩幅に開きかかとの上げ下げを繰り返します。

<トゥレイズ>

片足を前に出し、かかとを付けた状態でつま先を上げます。床をたたきよう上げ下げしましょう。

膝の振り上げ運動

リズムカルに左右10回



右手と左足を上げ、上げた手足を同時に振ります。

上げた足は膝を胸の方へグッと引き上げるように動かします。