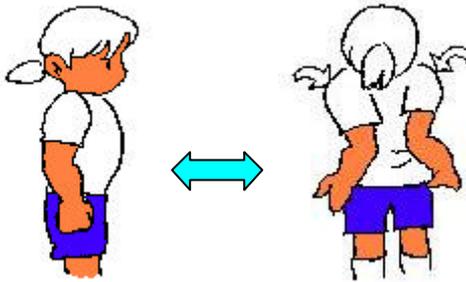


(4) 体力要素ごとの具体的動きの紹介

ア 体の柔らかさを高める運動

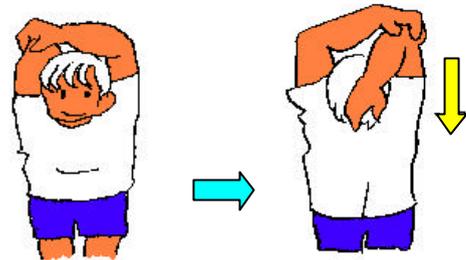
(ア) ストレッチング

ショルダーサークル



肩の力を抜き、肩をゆっくり前後に回す。

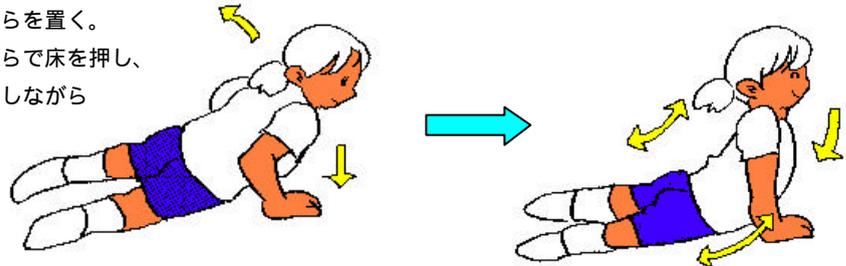
エルボーブル



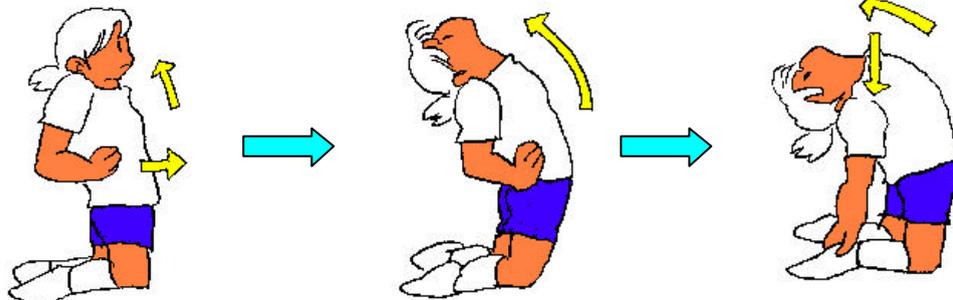
両手を頭の後ろに回し、肘を片方ずつ真下の方向にゆっくり押す。姿勢はまっすぐ。腰がそらないように注意。

プッシュアップストレッチ

肩の真下に両手のひらを置く。息を吐きながら手のひらで床を押し、ゆっくりと上体を起こしながら腹部を伸ばしていく。



ヒールタッチ



最初はおごを引き、自分の胸元を見るようにして上体をゆっくり後ろへ倒していく。

十分に腰が伸びたら、片方ずつ腰から手を離し、かかとを押さえる。

リストストレッチ



指先を手前にして手のひらを肩の真下につく。そのままゆっくり腰をつく。

シット&リーチ



背筋を伸ばし、片方ずつつま先を引っ張る。

ランジ・ストレッチ



背筋を伸ばし前脚の膝を直角に、後ろ足はまっすぐ伸ばす。そのまま重心を前に移していく。