

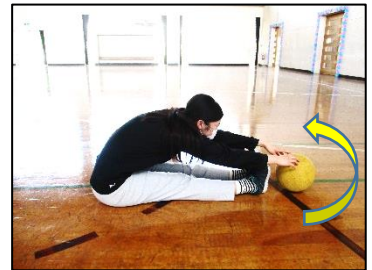
山王っ子アスリートプログラム

じゅうなん ～③ 柔軟編～

柔軟 じゅうなん 柔軟とは、きんにく かんせつ うご はんい 筋肉や関節を動かすことができる範囲をいいます。

ちょうざ (1) 長座ボール運び

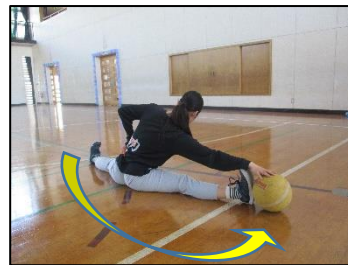
- ① 長座の姿勢で座る。
- ② 自分の体の周りで転がす。



◎ 30秒で何回できるか挑戦してみよう。両手で・右手だけで・左手だけで／右回り・左回りと様々なやり方でもやってみましょう！

かいきゃく (2) 開脚ボール運び

- ① 足を開いた姿勢で座る。(無理をしない)
- ② 自分の体の周りで転がす。



◎ 長座のときと同じです。様々なやり方に挑戦してみましょう！

(3) ひねってボール運び

- ① 長座の姿勢で座り、ボールを抱える。
- ② 体をひねって、後ろに用意した枠の中にボールを入れる。
- ③ 体を反対にひねって、ボールを取る。



★ポイント★

・柔軟は無理をすると体を痛めてしまう可能性があります。お風呂上りなど、筋肉が温まっているうちに、毎日取り組めるといいですね！*ボールは新聞を丸めたものでもOKです！