

群馬県カヌースプリント競技 COOLING DOWN MENU

ジョギング&セルフストレッチ ゆっくり10秒

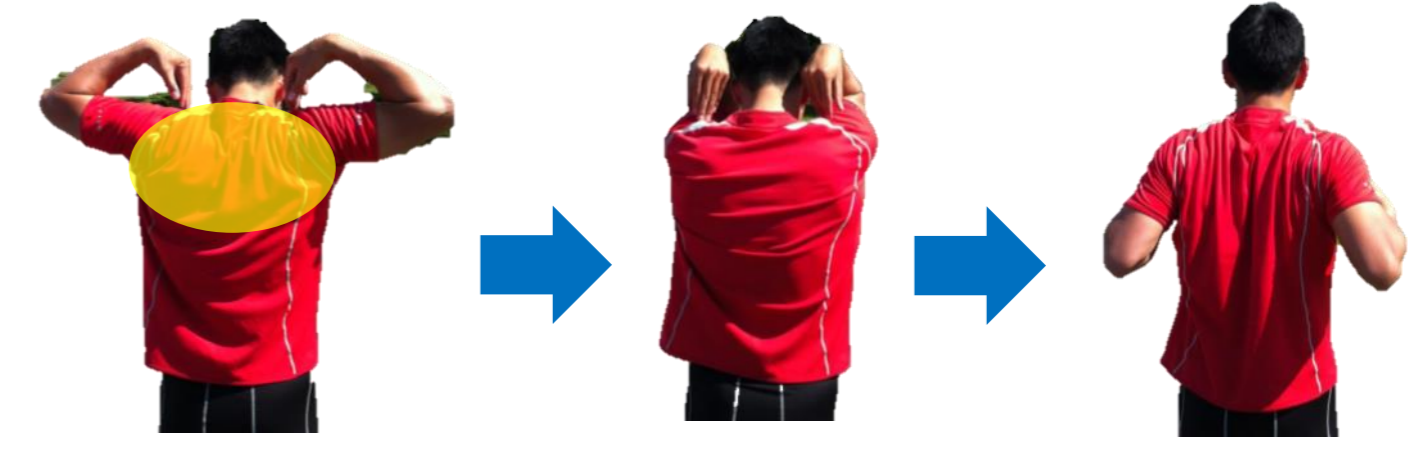
● マークの部分を意識してストレッチを行う。各自ゆっくり10秒×2セット行うようにする。



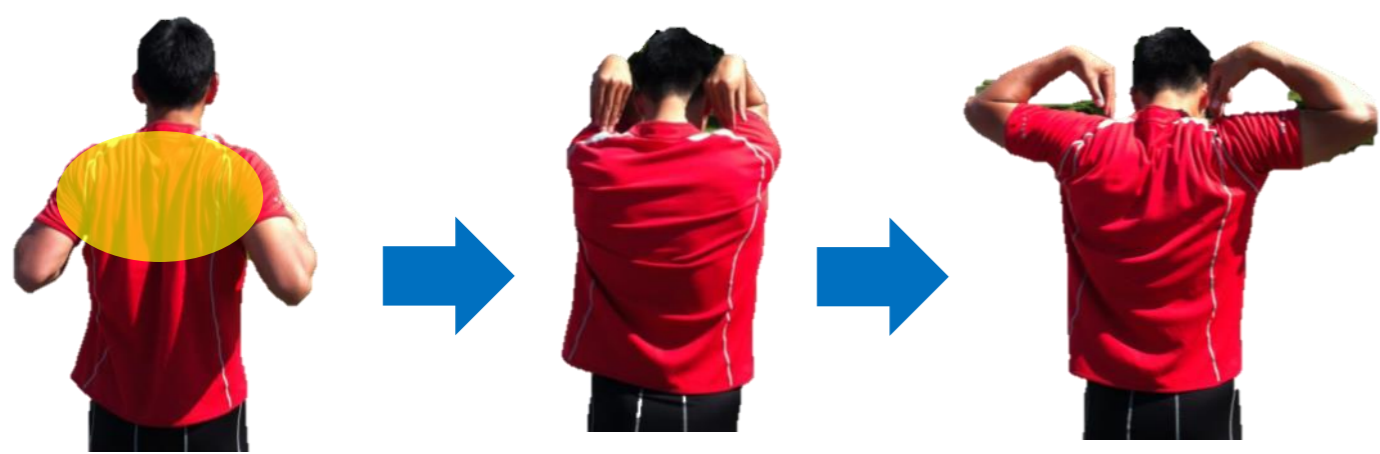
①
軽くジョギングをする。



②
手を背中に回し、肩は下に下げる。もう一方の手で頭を反対側に曲げる。



③ 肩を大きく前方に10回まわす。



④ 肩を大きく後方に10回まわす。



⑤ 手を組み大きく前・上方・下方に出す。



⑥
腕を胸の前で横に伸ばし、反対の手で胸に押し付ける。



⑦
肘を曲げ、腕を耳に着けた状態で、反対の手で後ろに引っ張る。



⑧
一方の手を横に出し、胸の筋肉を伸ばすように体を捻りながら体を下げていく。



⑨
腹這いの姿勢から体を起こし、腹を伸ばすように体を反っていく。



⑩
骨盤はまっすぐのまま、一方の手を反対の手で横に引っ張り、体を横に反らせる。



⑪ 膝を立て、左右に10回倒す。



⑫
両方の肩は床から離れないようにし、足を大きく反対方向に出す。



⑬
足を組み、組んだ足と反対方向に体を捻る。



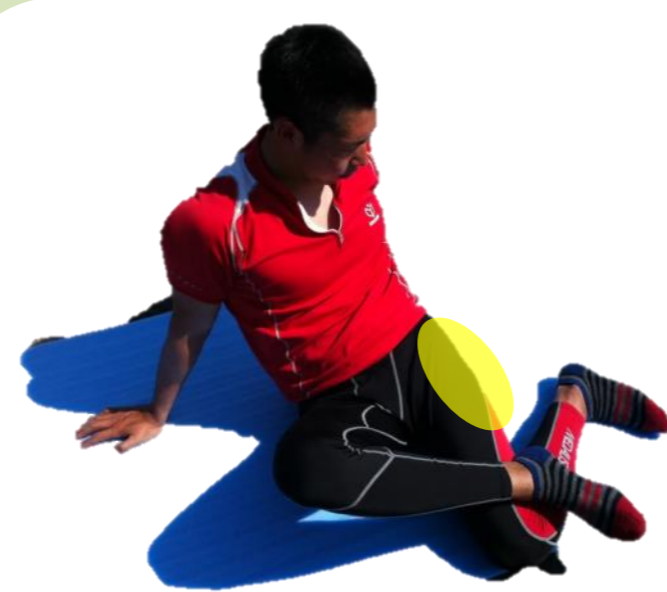
⑭
仰向けで手足を浮かせ、ぶらぶらと筋肉を揺らしリラックスさせる。



⑮
骨盤をを起こした状態で膝を伸ばしたまま体を前にゆっくり倒す。



⑯
足を組み、組んだ足を胸に近づけるようにする。



⑰
骨盤はまっすぐのまま、組んだ足の方に倒す。



⑱
骨盤をを起こし、足裏をつけ、膝を床に着けるように大きく開く。



⑲
足を大きく前に出し、腰を落とす。体を前に倒しすぎないように注意。



⑲(応用)
膝を持つことで、より太もも前面の筋肉を伸ばすことができる。



⑳
横向きで足を持ち、膝を曲げ後方に引っ張る。腰を反らないように注意。



㉑
一方の足を前に踏み込み、後ろ足の踵は床から離れないように注意。

㉒

立った状態で、全身を10秒間ぶらぶらさせ全身のリラックスをさせる。最後に深呼吸を3回行い終了。

