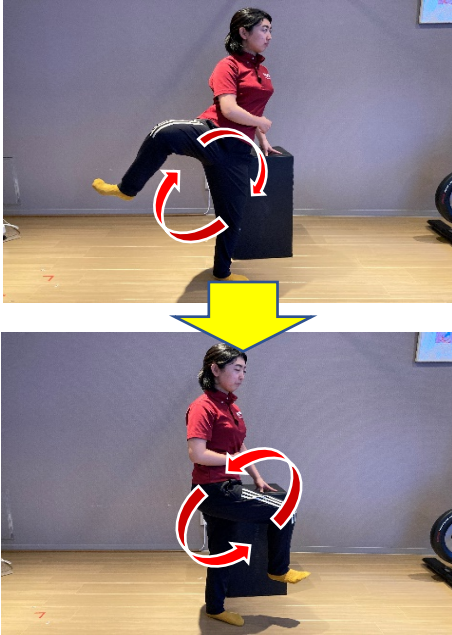


サッカーウォーミングアップ①

股関節を様々な方向に動かすサッカーにオススメのウォーミングアップをご紹介します！

【股関節回し】



やり方

- ① 支えを持ち、片脚立ちになります
- ② 膝で大きな円を描くように股関節を回します
※可能な限り大きく回しましょう
※背筋を伸ばします

○回数：前回りを10回→後ろ回り10回

効果

股関節の可動域向上
けが予防
体温向上
股関節周囲筋のストレッチ

【脚振り】



やり方

- ① 支えを持ち、支え側の脚を浮かせます
- ② 浮遊脚を前後に大きく振ります
※股関節の付け根から大きく振ります

○回数：10回

効果

股関節の可動域向上
けが予防
体温向上
股関節周囲筋のストレッチ



～運動・スポーツ応援プロジェクト～