サッカーウォーミングアップ②

足を振り切りカラダを大きく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！

【 うつ伏せつま先タッチ 】

やり方

①うつ伏せに寝ます
②体を捻り、片脚のつま先を
　反対側の床にタッチします
③①の状態に戻ります
※可能な限り遠くの床につま先を
タッチしに行きましょう

〇回数：左右交互に30回

効果

股関節の可動域向上
体側、もも前の柔軟性向上
キック動作の獲得
カラダを温める

【 仰向けつま先タッチ 】

やり方

①仰向けに寝て、両手を横に開きます
②体を捻り、片脚のつま先を反対側の
　床にタッチします
③①の状態に戻ります
※可能な限り遠くの床につま先を
　タッチしに行きましょう
※肩が床から浮かないようにします

〇回数：左右交互に30回

効　果

股関節の可動域向上
体側、お尻、大腿外側の柔軟性向上
カラダを温める