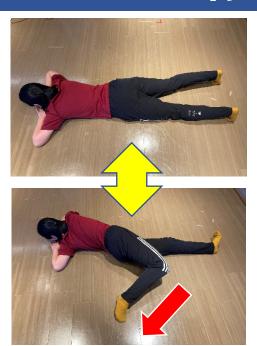
# サッカーウォーミングアップ②

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

~運動・スポーツ応援プロジェクト~