

バドミントン競技での これだけはやって欲しい！ウォーミングアップ

スピードの速いシャトルの動きに対応して動かなければいけないバドミントン。
これだけはおさえて欲しいウォーミングアップをご紹介します！
練習前にこの2つをまず取り入れてみましょう！大きくカラダを動かすことが大切です。

【胸からしっかり開こう！】



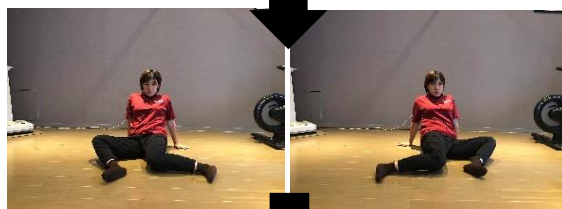
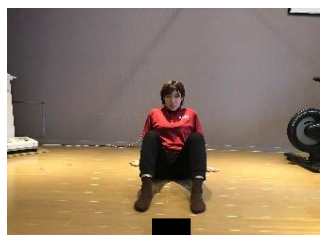
やり方

- ①写真のように片膝立ちになり、手を伸ばします
 - ②下半身を安定させながら胸を開いていくように動かしていきます
- ※後ろの脚の膝は床につけていません！
※慣れてきたら前に進みながらやってみよう
カラダの中心を意識して

効果

胸椎の可動性アップ
体幹の安定性アップ

【体側～お尻まで全部伸ばし！】



やり方

- ①写真のように膝を曲げて座る
 - ②足の付け根から回すように外・内へ倒す
 - ③3回倒した後に手を後ろに伸ばす
 - ④伸ばしてそこで3秒キープ
- ※手は斜め上へ伸ばすように

効果

体側を伸ばす

