

“バレーボール選手”に これはやって欲しい！ウォーミングアップ

練習や試合前のウォーミングアップは、**カラダを動かしやすいようにして良いパフォーマンスを発揮する為、ケガを起こさない為**にもとっても大切です！

特にバレーボールでは肩周りや股関節周りの動きを良くしておくことが大事！日頃から習慣づけて行いましょう！！

【 肩周りの動きを良くする！胸開きストレッチ 】



やり方

①横向きに寝て、床側の手で上側の足を床側の足の前に持つ
膝は90度程度に曲げ、しっかり床に付けた状態にする

②肩の力を抜いて、腰より上をひねる様に胸を開く
※目線は指先を見るように

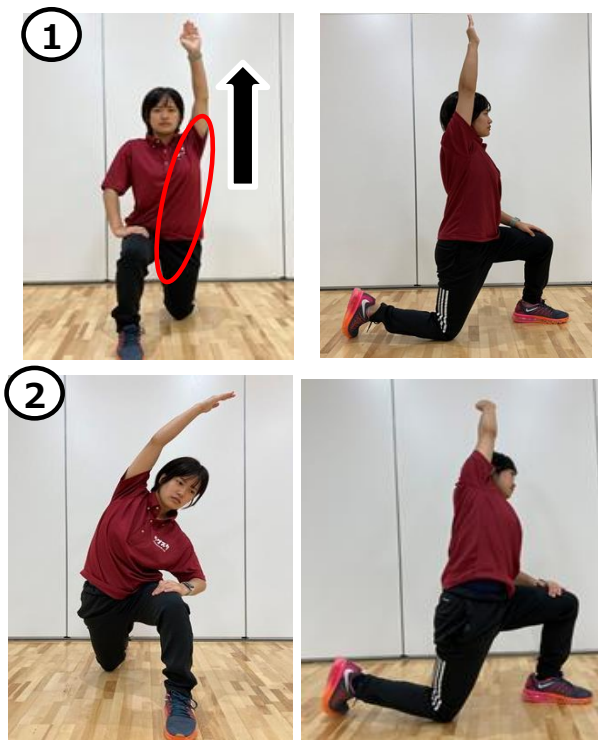
曲げている足の膝は床から離れないように胸をしっかりと開くようにします

※腰からひねるは×です！！

20秒～30秒を2セットづつ

ゆっくり呼吸をしながらおこないましょう！

【 股関節の動きを良くする！体幹から股関節前面のストレッチ 】



やり方

①片膝立ちになる

後ろに伸ばした足と同側の手を上へ挙げる
※指先までピッと伸ばしてバンザイ

③②の状態でも10秒間伸ばしてから手を挙げていない方にゆっくりとカラダを倒す
※指先から遠くに伸ばしていくようにカラダを倒していく

※腰を反らないようにお腹に力を入れる

※股関節前面から脇までしっかり

伸ばす意識で行いましょう

★慣れたら前に進みながら交互に実施してみましょう！

