

# ウォーミングアップ①～卓球編～

卓球は常に低い姿勢でプレーをする為、下半身に負担がかかります。  
下半身の筋肉をしっかりほぐして動かしやすく、怪我のしにくい身体を作ろう！

## 【股関節ストレッチ】



### やり方

- ①足を肩幅より広くひろげ、写真のように膝が内側に入らないように手で押さえます
- ②片方の肩を内側に入れながら両手で膝を押し、さらに伸びを深めていきます

○回数：左右5回ずつ

### 効果

股関節の柔軟性向上

## 【臀部ストレッチ】



### やり方

- ①片方の足を持ち上げ、自分の身体に引き寄せます
- ※体が曲がらないように注意しましょう！

○回数：左右5回ずつ

### 効果

臀部の柔軟性向上

