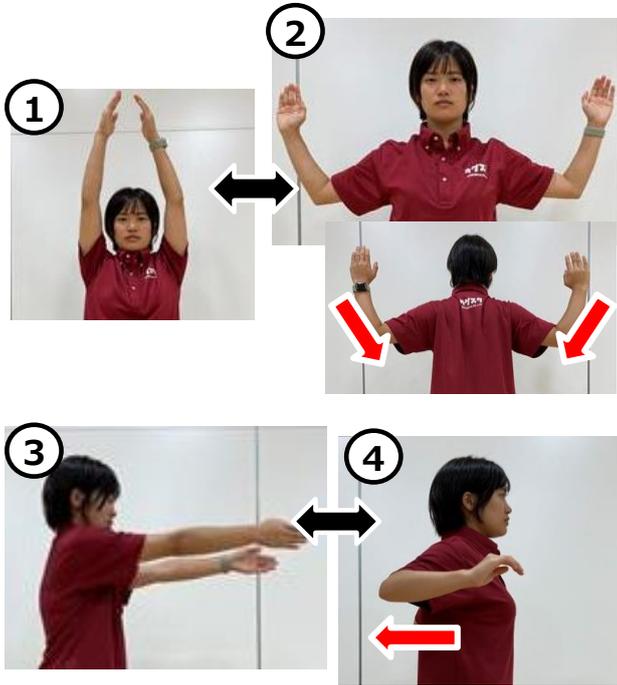


“マラソン・長距離選手”に

これはやって欲しい！ ウォーミングアップ

マラソン・長距離競技に大事なのは、**肩甲骨周り**を柔軟にし、いい姿勢でスムーズな腕振りをおこなうことと**走りの要**である**股関節周り**をしっかり動かせる様に準備しておくことが必要です！
普段から行き、**柔軟性向上**にも繋げていきましょう！

【肩甲骨周りの動きづくり】

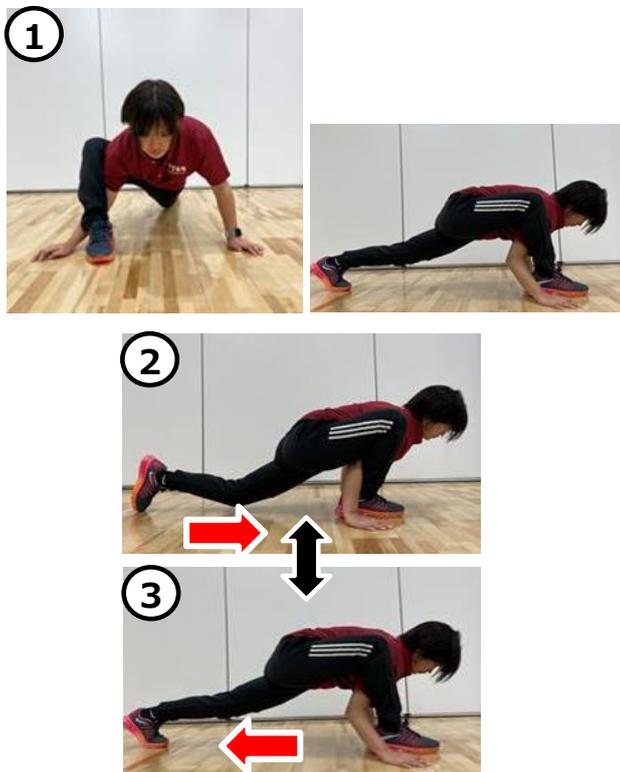


やり方

- ①両手のひらを内側に向けて腕を上には伸ばす
- ②手のひらを外側に向け胸をしっかりと開きながら脇を閉めるように肩甲骨(背中にある羽のような骨)を背骨に近づけるイメージでしっかり寄せる
※①で息を吸って②で息を吐くりズムでおこないます
- ③両手のひらを内側に向けて腕を前に伸ばす
- ④胸をしっかりと開きながら、肘がカラダより後ろにいくようにしっかり肘を引いて肩甲骨を寄せる
※③で息を吸って④で息を吐くりズムでおこないます

※肩がすくまないように首を長く保つ姿勢を意識！
10回～20回程度繰り返しましょう！

【走りの要！股関節周りを動かそう！】



やり方

- ①写真のように前後に大きく足を開く
前に踏み出した足側の手は足の内側から外に手を付くようにして置き後ろ足の膝は伸ばす
※前の足は膝がくるぶしの上にくるようにします
- ①の状態ですら15秒伸ばします
★前足のお尻、後ろ足の付け根が伸ばされている事を感じながら伸ばしましょう！
- ②①の状態から前の足に体重をかけていきます
しっかりと前に体重を乗せたあと、
③後ろ足に体重を移動させるようにしっかりと後ろ足に体重を乗せます

ゆっくり②～③を10回繰り返します
※背中が丸くならないように胸を張っておこないきましょう！

