

レッスン後半は・・・

疲労が蓄積し**怪我に繋がる事故が多く発生しています**

当グループにおきましても、

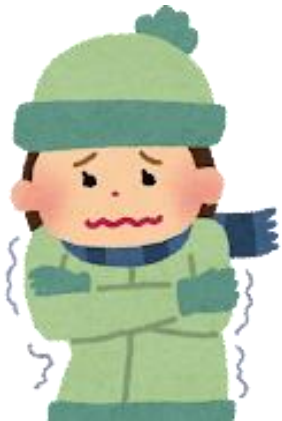
レッスンの後半に**全体の約75%**が発生、



その内**19件(半数以上)**が**下半身の事故**です。

特に寒い時期には怪我が増えますので、

待機中にストレッチをしましょう！



レッスン終了30分前にアナウンスが流れます♪

『五七五でストレッチ♪』

動画でチェック



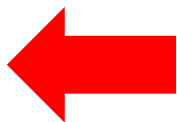
【①2月1日～14日のストレッチはこれ！】



『もも上げを 10回やるだけ 安心ね!』



動画でチェック



【②2月15日～29日のストレッチはこれ！】

『後ろ足 蹴り上げ10回 できるかな?!』

いよいよ大詰め！試合形式練習の前にぜひ！

『五七五でストレッチ♪』

【試合形式前のストレッチ】

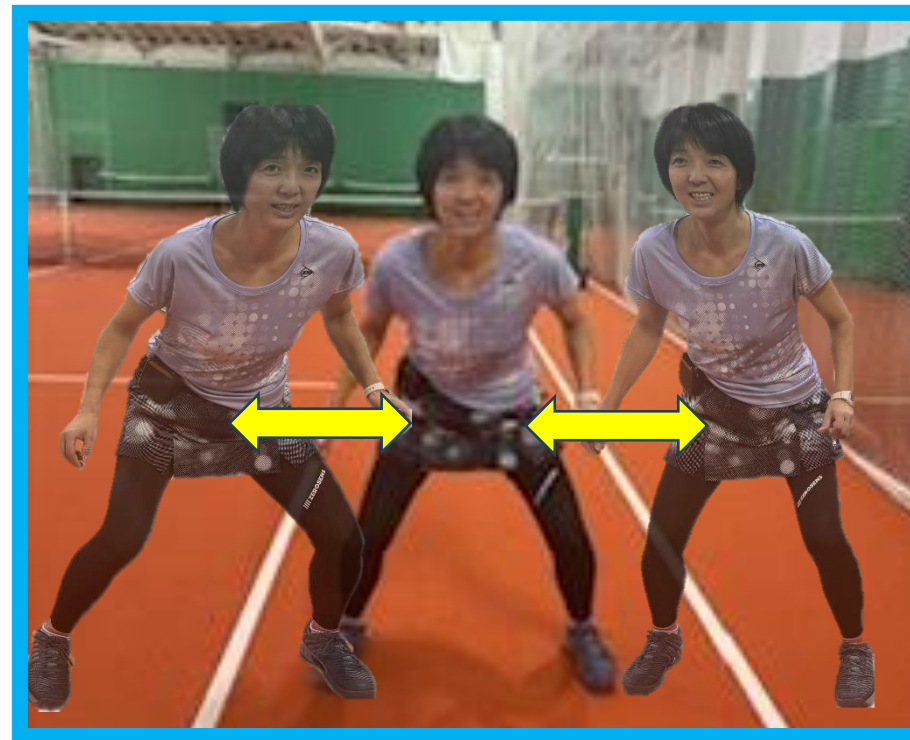
『あと少し 気を緩めずに ストレッチ！』

↑ 急な動き出しでも怪我のないように『前後・左右の動き』で万全の準備を！

動画でチェック



動画でチェック



ラストスパート 試合前のストレッチを忘れずに！

『五七五でストレッチ♪』

【試合順番待ち時のストレッチ】

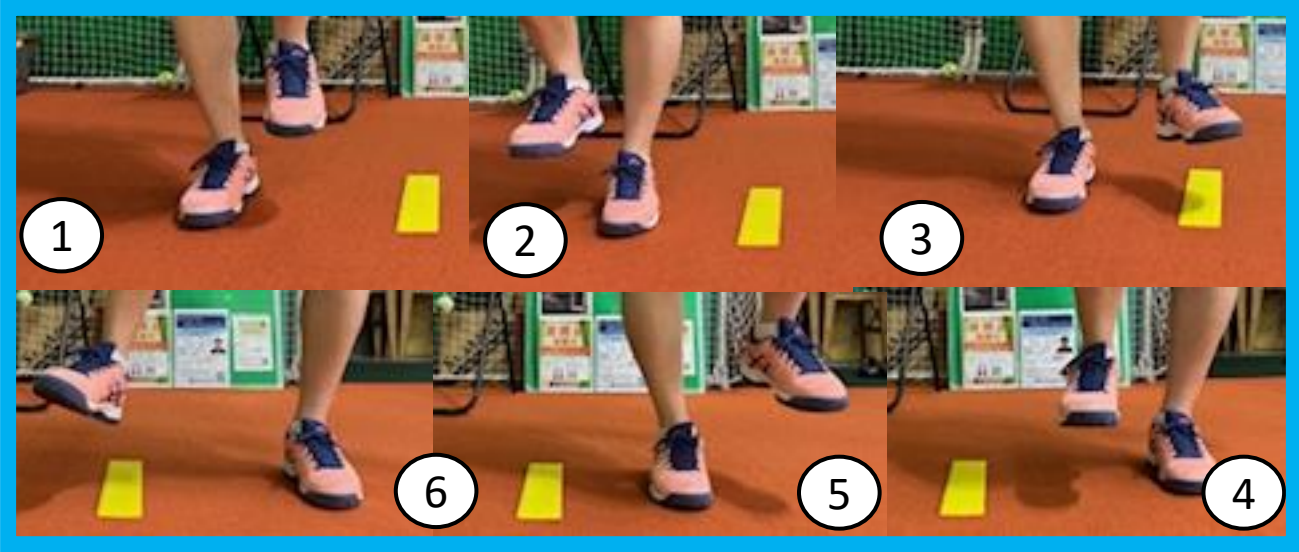
動画でチェック



『ストレッチ 試合前こそ しっかりと！』

軽快な足踏み運動で、捻挫や肉離れをシャットアウト！

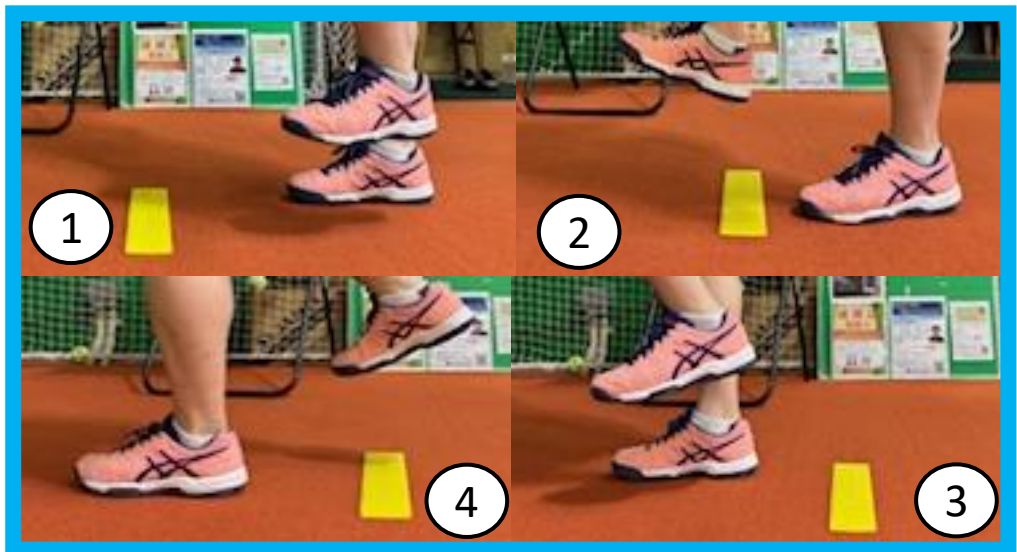
【左右の足踏み】



動画でチェック



【前後の足踏み】



レッスン中のストレッチについてはスクールのブログもご覧ください！