

# 【3つのタイミングで ストレッチ強化】



① ラリー前に... **ストレッチ!**



② ゲーム前にも... **ストレッチ!**



③ 待機しながら... **ストレッチ!**

# つまづき防止ストレッチ

(ラリー前・ゲーム形式前)

『すねの筋肉』は、つま先を上げる役割があります。  
すねの筋肉を鍛えることによって、つまづき防止に  
繋がります、安全・安心にプレーできるようになります。



## ①POINT

つま先を『すね』に  
近づけるように上げる！

## ②POINT

『すね』を意識すること  
によって効果大！

①  
腰に手をあて  
姿勢を良くして  
まっすぐに立つ

②  
膝を腰の高さま  
で上げて  
バランスKEEP

③  
つま先を地面の  
方向に向ける

④  
つま先を上  
方向に向ける

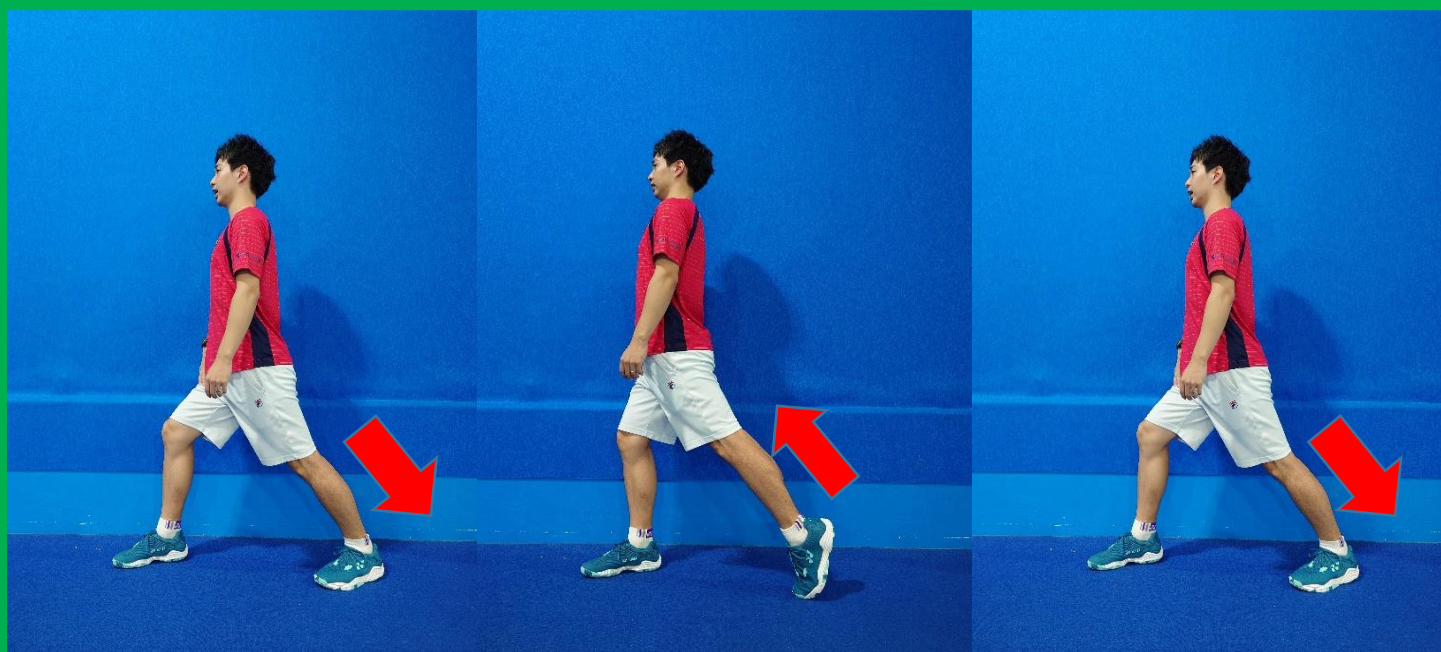
動画チェック！



※ふらつく場合は、どこかに掴まっておこないきましょう

# ふくらはぎ肉離れ防止ストレッチ (ラリー前・ゲーム形式前)

ふくらはぎは『**第二の心臓**』と呼ばれています。  
ストレッチすることで、**疲労回復**や**柔軟性の向上**になり  
肉離れなどのケガ防止にも繋がります。



①踵をしっかりと地面につけて、ふくらはぎを伸ばす

②つま先を付けたまま踵をグッと上げてふくらはぎを縮ませる

③ゆっくりと踵を地面に戻すようにふくらはぎを伸ばす

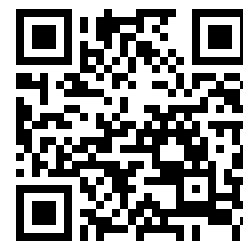
## ①POINT

足幅を広げ、姿勢を真っ直ぐに、ふらつかないように！

## ②POINT

ふくらはぎの伸縮を意識しながらゆっくりと繰り返しましょう！

動画チェック！



# 待機中のストレッチ

(ラリー時・ゲーム形式時・ゲーム時)

『膝抱え』は、股関節関節を柔軟にしお尻の筋肉を鍛えるストレッチとなります。

足が上がりやすくなり、転倒防止に繋がります。



①足を揃えて、  
真っ直ぐ立つ

②両手で膝を抱え、  
胸に引き寄せる

③ゆっくり元の姿勢  
に戻る

④反対の膝も  
同様に行う

## ①POINT

歩くようなリズムで  
交互に膝を  
抱えるように！

## ②POINT

背筋を伸ばし  
膝がお腹につくよう  
に引きつけよう！

動画チェック！



※ふらつく場合は、壁に寄りかかっておこないましょう