

やみゆ

プロスポーツ選手が教える手軽な運動編

足指グーパー

- ① 脚を伸ばして座り、足の指をグーパーにする。
- ② 足の指をグーパーからパーにする。
- ③ ①②を15回ずつ、3セット繰り返す。



パーにする時に、足の指が反らないように心掛けましょう！

こんな効果が！

足指の機能が改善することで、立ったときのバランス能力が向上します。



京都ハンナリーズ
こし せい
小西 聖也 選手
背番号: 5
ポジション: ポイントガード/
シューティングガード
座右の銘: 好きこそ物の上手なれ

運動を紹介してくれたのは...

バックランジ

- ① 片足立ちになる。
- ② 浮かせた方の足のつま先は着いてよい。
- ③ 浮かせた方の脚を後ろに引き、膝を地面ギリギリまで沈み込ませる。
- ④ ①②を左右10回ずつ、3セット繰り返す。



運動の効果を最大限に引き出すために、後ろの脚に重心をかり過ぎないように心掛けましょう！

こんな効果が！

後ろへ踏み込むことで、下半身の筋力と前脚の股関節機能が向上します。

胸の筋肉ストレッチ

- ① 手のひらから肘までを壁に当てる。
- ② 壁と体の正面が垂直になるように立つ。
- ③ 胸を壁と反対方向に向ける。
- ④ ③の状態を30〜50秒キープする。

今回紹介するストレッチは1日に1回以上行いましょう！



呼吸がゆっくりにできるくらいの角度をキープしましょう！

こんな効果が！

胸を開く動作を行うことで、猫背が改善できます。

運動を紹介してくれたのは...



KYOTO BB.EXE
おの あり
尾上 春樹 選手
背番号: 31
ポジション: フォワード
座右の銘: 挑戦が力を生み、継続が力を深める

運動を紹介してくれたのは...

肩ストレッチ

- ① 壁から1歩離れたところで、壁と体の正面が垂直になるように立つ。
- ② 頭の上で、壁から遠い方の手を壁に当てる。
- ③ 息を吐きながら、壁から腰を少しずらして離す。
- ④ ③の状態を30〜50秒キープする。



ストレッチの強度を上げたい方は、壁から腰をより遠くに離してみましょう！

こんな効果が！

脇腹の筋肉を伸ばすことで、姿勢が改善できます。腰痛にも効果的。

ストレッチには柔軟性を高めたり、心身の緊張をほぐしたりする効果があります。ぜひやってみてくださいね！

