

ウォーミングアップ・エクササイズ

■ポイント!!

- 1、スタティック・ストレッチを十分に行った後に行う
- 2、全身を使い関節可動域を最大限に広げながら筋肉を刺激する
- 3、姿勢・体幹・体軸を意識して全身で行う

①つま先タッチ



②股関節まわし（後方→前方へ）



③股関節まわし（前方→後方へ）



④サイドステップ



⑤ヒールタッチ



⑥リーチバック



⑦キャリオカ



⑧肘・膝タッチ



⑨腿上げ



⑩肩甲骨引寄せ



⑪肩の回旋（前回し→後回し）



⑫スキップ（小さく→大きく）



⑬股入れ



⑭上肢の回旋



⑮シート引き (5秒×2)



⑱出艇!



⑰立位姿勢の確認



⑯ステップング (5秒×2)

