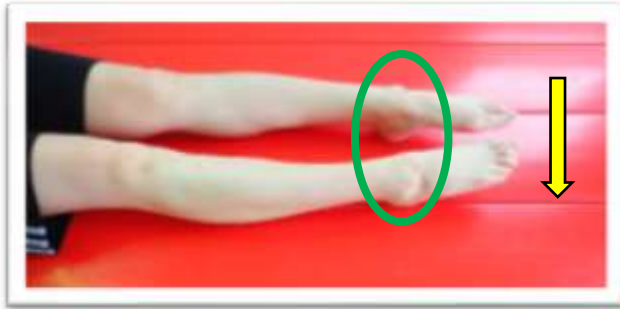


背泳ぎ上達ストレッチ！

今日からできる簡単なストレッチをご紹介します！
プールに入る前や、お家でもやってみてください☆

～足首編～ しなやかなキックを身に付けよう

- ①指先を床につけるように前に倒します。
膝が曲がったり、浮いたりしないように
気を付けて行いましょう。



- ②正座をした状態で片足ずつ膝を持ち上げ、
足首からスネの筋肉を伸ばしましょう！
※膝に痛みがある方は無理せず、片方の足を
伸ばして行ってみてください。



～壁ストレッチ編～

ダイナミックな泳ぎを身に付けよう

①壁から20センチ程度離れた所から、
腕・体を壁に近づけるように体重を
かけ、脇の下を伸ばします。

②壁から一步離れた所で足を前後に
開き(この時外側の足が後ろ)、
両腕を壁につきます。

腕をついたまま、体を壁から離す
ように脇の下から脇腹、股関節まで
を伸ばします。

※脇の下から脇腹を伸ばすことで、
より遠くに入水できるようになります。

