

平泳ぎ上達に 効果的なストレッチ！

今回は**股関節**と**足首**のストレッチをご紹介します！
お家や授業前などにぜひやってみてください。

《ヒップウォーク》



- ①**長座**の体勢になり、**背筋**を伸ばす。
- ②姿勢を保ちながら、足を交互に前に出して進む。

※背筋が**丸まらない**ように注意する。

※足を前に出す際は**股関節**から動かすことを意識し、膝が曲がったり、上半身が左右に傾かないように注意する。

《ポイント》

まずは足1つ分ずつ前に
進んでみましょう！
前に進めるようになったら、
今度は後ろに進むことに
チャレンジ！前にも後ろにも
同じ幅で進めるとGOOD◎



《足首のストレッチ》



- ①伸ばした足の太ももの上に、反対の足を乗せる。
- ②膝から指先までが**一直線**になるように、足先を持って遠くへ伸ばす。

※ここに注意※



※足首を上を持ち上げるように、伸ばすのはNG！
足首の筋をまっすぐに伸ばすようにストレッチしましょう。

このストレッチは他の種目のキックにもとても有効です◎
足首を柔らかく動かせるようになることは、上達の一步です。
すきま時間にぜひぜひやってみてください(^_^)♪

