

# バドミントンやバレーボール後に 効果的なストレッチ

## ① 背中から腰にかけてのストレッチ

肩甲骨を引き寄せ胸を開くようにする      おへそを覗き込みお腹を凹ませ背中を伸ばす



## ② 股関節、肩甲骨周りのストレッチ

股関節を開き膝の内側を  
手で押すようにして肩甲骨も伸ばす。



## ③ 下半身のストレッチ

片足を後ろに引きつま先と膝の向きを  
正面に向けふくらはぎを伸ばす

後ろ足を半歩引き寄せ曲げ、前足を伸ばす  
※お尻を突き出すようにするのがポイントです！



ストレッチについてさらに詳しく知りたい方は [n.mizuho-0125@ezweb.ne.jp](mailto:n.mizuho-0125@ezweb.ne.jp) (中村) まで！