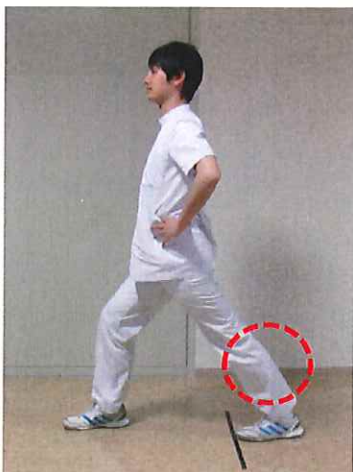
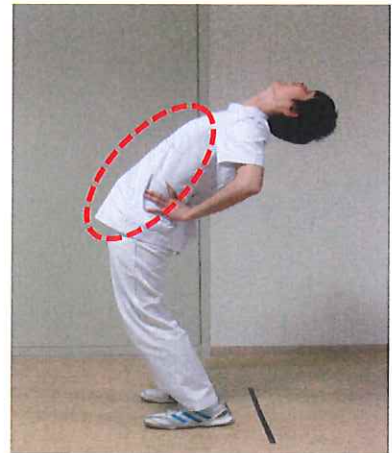
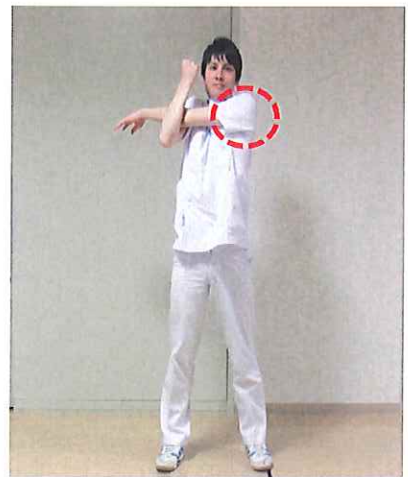
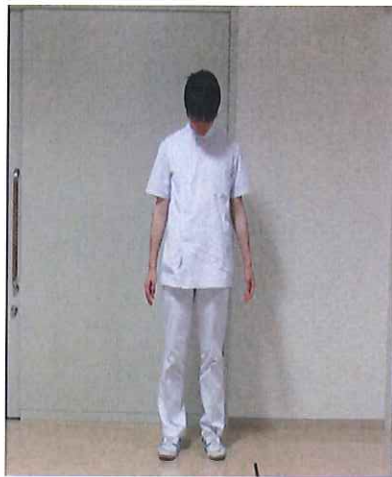
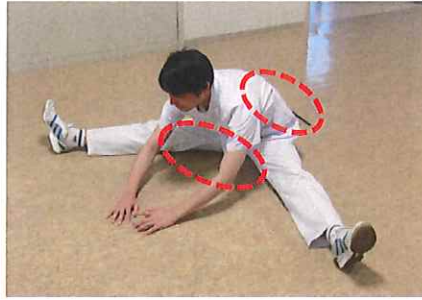


試合前ストレッチ一覧

試合前メニュー
・ランニング
5分程度
・ストレッチ
10分程度



頸部の首輪しは左右3回。その他の運動は左右共に各20秒。○部位をしっかりと伸張すること。



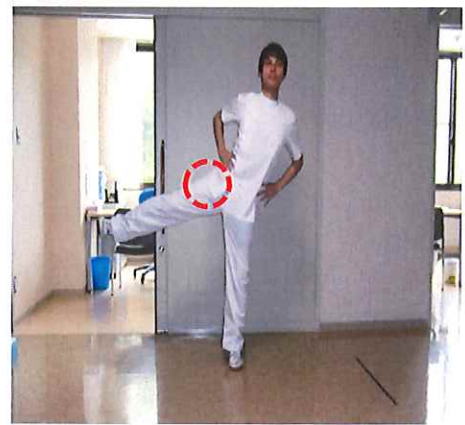
晴天時用(地面に座れる時)
左右共に各20秒。○部位をしっかりと伸張。
* 雨天時この4つは実施しなくてよい



雨天時用(地面に座れないとき)
左右共に各20秒。○部位をしっかりと伸張。
* 晴天時この3つは実施しなくてよい



前後・内外共に両下肢20回ずつ。
振り子のようにしっかり足を振る。

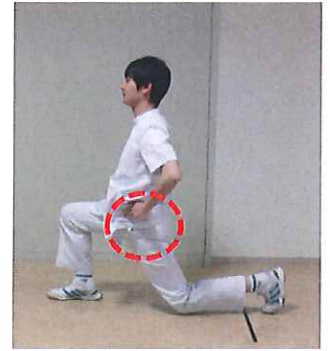
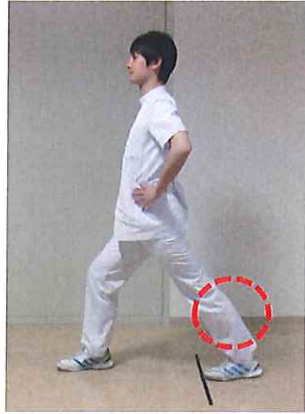


左はつま先をまっすぐ上にあげる。
中は外側にひねりながらあげる。

試合後ストレッチ一覧

試合後メニュー

- ・歩行2~3分程度
- ・ストレッチ5分程度



左右共に各30秒。



晴天時：各30秒



雨天時：各30秒