

# けが予防のためのトレーニングメニュー

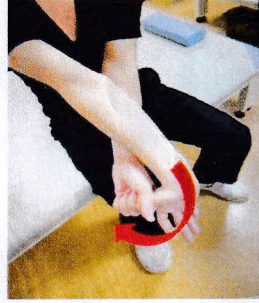
## ①うでのストレッチ

①ひじのほぐし：10回曲げ伸ばし



力こぶの外側を「イタ気持ちいい」くらいににぎり、そのまま肘を曲げ伸ばしします。

②親指のストレッチ：ゆっくり10秒



手のひらを上にし、反対の手で下から親指をにぎります。手首をそらせながら、親指を下に引っ張ります。

## ②かたのストレッチ

① たいそくのストレッチ：ゆっくり10秒



両手を前で重ねます「投げる方の手がした」。投げる方から体をずらし、ななめ後ろに体重をかけます。



片手をななめ前横につき、かたを地面に近づけるように体重をかけます。

③ こかんせつのストレッチ：ゆっくり10秒



① よつばいになり、おしりの横がつっぱるまで、おしりを横にずらします

② そこから少しだけおしりを後ろに引き、おしりの後ろが伸びたところで10秒キープします。

④ しせいの矯正：1日10回

① キャットアンドドッグ



よつばいになり、しばらくひじをのばしたままむねを地面に近づけます。次に地面を押すようにむねをあげます。

② エルボーアップ（左右）



むねをはり、てんじょうをみるように、からだをひねり、3秒キープします。おしりは動かさないようにします。