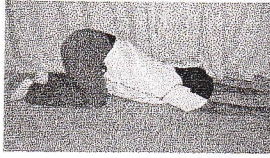


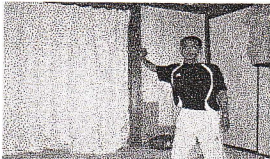


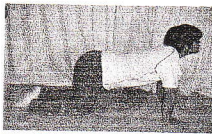


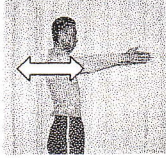
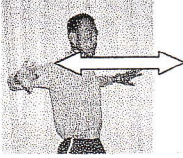
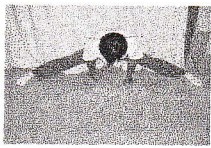
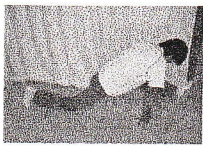

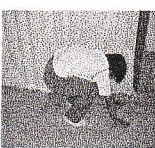
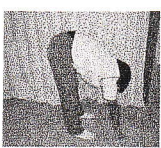



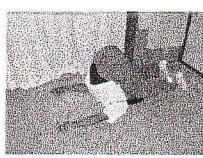
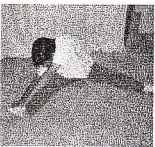


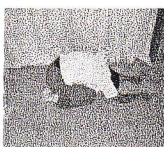


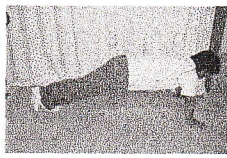
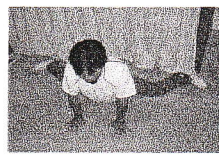
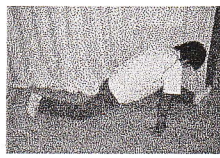
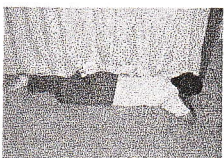

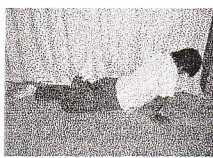
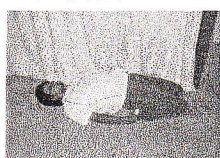

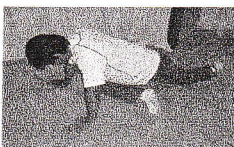


# 柔軟性改善ストレッチ

\*身体の歪みを整えていくことで、身体の運動効率を高め、プレーパフォーマンスの向上を目的としています  
また、疲労の軽減、ケガの予防としても重要な動きづくりです

上 半 身	1)肩入れ-ストレート 	2)肩入れ-斜め 	3)肩-後ろ伸ばし 	
	4)肩-前伸ばし 	5)肘伸ばし 	6)肩甲骨伸ばし 	
	7)前腕伸ばし 	8)腕回し  	9)肩甲骨EX  	
腰部 & 股関節	1)開脚-腰入れ 	2)開脚-ねじり 	3)腰入れ-体側 	4)前屈屈伸  
	5)殿部ストレッチ 	6)腰ねじり 	7)腰ねじり-脚掛け 	8)丸め込み 
	9)腰ねじり-座位  	10)うつ伏せねじり 	11)丸め反らし  	
下 半 身	1)足首回し 	2)ふくらはぎ伸ばし 	3)開脚-腰入れ 	4)開脚-ねじり 
	5)尻蹴り-ノーマル 	6)尻蹴り-肘立て 	7)尻蹴り-腕立て 	8)正座寝転び 
	9)ふくらはぎ回し 	10)殿部ストレッチ 	11)前屈屈伸 