

リバウンドを制す者はゲームを制す!!

# めざせ! リバウンド王!!

ジャンプ力を高めるための毎日のストレッチ 股関節と足、背・腰の筋肉を柔軟に、思いきりジャンプしよう!

## Stretch. 01 股関節のストレッチ

足を前後にひらいてゆかに手をつきます。少し顔をおこすようにしてみると足のつけねの内側の筋肉がのびます。



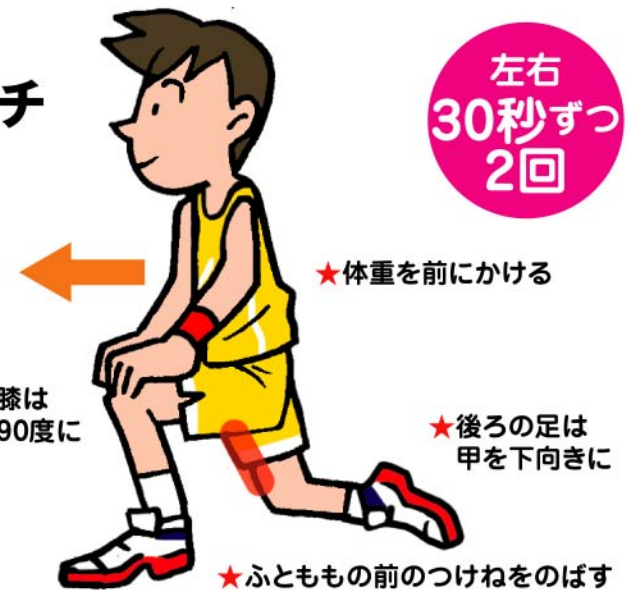
★顔をおこす

左右30秒ずつ2回

★足のつけねのうしがわをのぼす

## Stretch. 02 ふとももの前のつけねストレッチ

足を前後にひらいて後ろの膝をゆかにつけます。少し前の足に体重をかけ、後ろの足のつけねをストレッチ。



左右30秒ずつ2回

★体重を前にかける

★膝は90度に

★後ろの足は甲を下向きに

★ふとももの前のつけねをのぼす

## Stretch. 03 内転筋ストレッチ

1分キープ2回

★おへそを前に押し出すように

★体をおこす



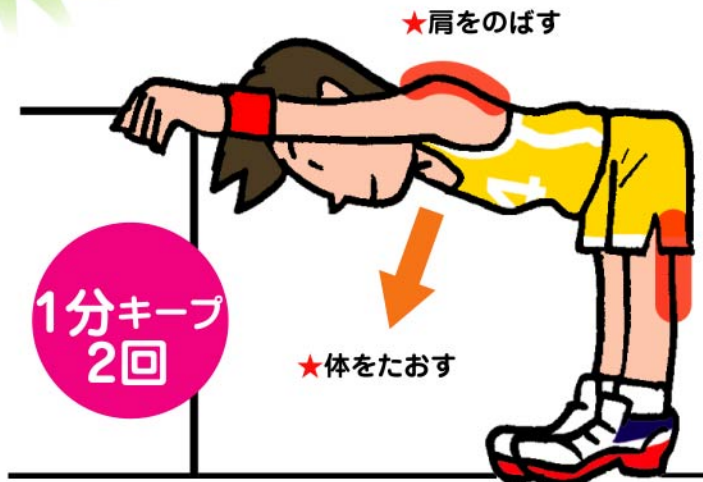
★手を後ろにつく

## Stretch. 04 肩とふとももストレッチ

1分キープ2回

★肩をのぼす

★体をたおす



★ふとももの後ろをのぼす

## Stretch. 05 ふとももの内側ストレッチ

1分キープ2回

★上体を丸めず前へ

★背筋をのぼす



両足をひらいて膝に手を当て、膝をひらいて背筋をのぼします。

★膝を手でおしてひらく

★ふとももの内側をのぼす



両足を前にのばしてすわり、両手を後ろにつきます。両手を後ろについたまま、おへそを前におし出すように体をおこします。ふとももの内側がしっかりとびているのを感じてください。

台に手をのせるか2人組で肩をくんで体を前にたおし、肩とふとももの後ろの筋肉をのぼします。

どの動作も息をゆっくりはきながら(息がもたなくなったらまたすって)、キープしましょう。

KING of REBOUND!!