

ウォーミングUP編

POINT

1. 呼吸を止めない
2. 痛いところまでは伸ばさない
3. 伸ばしている場所を意識する
4. 反動をつけない

手の上下（ボールを転がす）

ボールに慣れよう！！



ボール回し

手首・肘関節の運動！！



胸伸ばし&背中ほぐし

姿勢をキレイにしよう！！



太ももの裏のストレッチ

段階をつけて膝・脛・足首まで！！

