個人練習メニュー No.22〈ストレッチ〉

ForGrowth
Baseball for Life

胸とお尻周りのストレッチ



腿前のストレッチ

1. うつ伏せになる
2. 膝を曲げつま先を持ちゆっくり伸ばす
3. 足首は力を入れ慣れてきたら膝を地面から離して行う



お尻のストレッチ

1. 片足の膝を曲げる
2. 曲げた足に胸が近づくように伸ばす
3. 背中はできるだけ丸めない



体幹捻り/お尻

1. 足をクロスさせ膝を腕で押さえる
2. 体幹を捻らせ胸を開く
3. 両足のお尻が地面から離れないようにする

＊注意：メニューの内容は学年、成長スピードによって異なります。詳細はスクール時にご確認ください