

戸狩小学校アルペンクラブ

準備体操マニュアル

VOL.1



はじめに

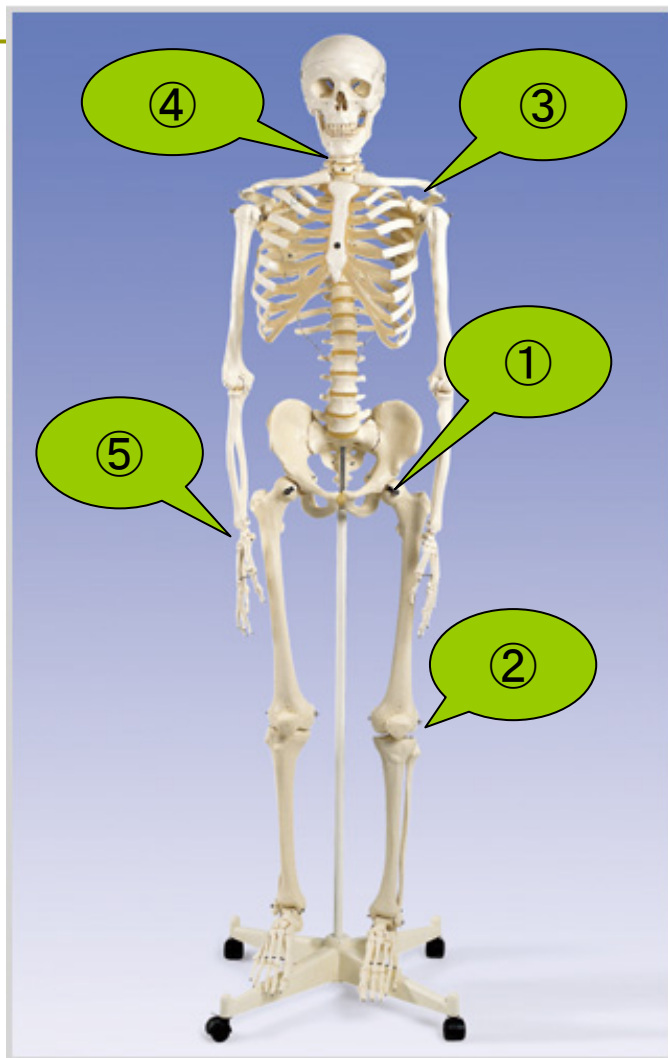
□ バランスが取りにくいのでスキーは脱いでストレッチ開始！

□ 体の中心付近の大きな関節から柔軟。股関節・腰 膝 肩 手首と、段々小さい関節へ。

□ 無理をせず、痛くない程度に。たのしく。

□ このマニュアルは完成品ではありません。コーチのみなさんが現場で必要な部分は補足してください。

□ すべてやらなくてはいけないわけでもありません。実際の練習計画にあわせて行ってください。
(時間的部分等)



股関節(太もも付け根)前後



- スtockでバランスを取りながら、脚を大きく振り子のよように振る。
- はじめは前方向に蹴り出す感じ。
- 次に後ろ方向。
- 最後は前後両方向。
- 寒い日には少し多めに体を温める事も兼ねて。

股関節～太もも前後



- 後ろ脚の前ももの柔軟。
- 上半身は姿勢良くし、脚を前後に開き、後ろの膝を地面につけ、腰を前方向に押し出していく。
- 前足の裏ももの柔軟。
- 後ろの膝を地面につけ、前の膝を伸ばし、上半身を前傾させる。あまり猫背にならぬように。

前後もも柔軟の注意



- 体は常に、まっすぐ正面を向いているように。
- ◎写真上 まっすぐ
- ×写真下 ねじれてる

股関節～内もも



- 両足を左右に開き片方の膝を曲げ腰を低くしていく。
- つま先は平行にまっすぐ前方向。
- 注) 写真下のようにつま先が開かぬように。

股関節～外側もも～わき腹



- 片足を後ろにクロスさせ、それと同じ方向に上半身を傾ける。
- 写真赤線部分が伸びるように。
- 子どもひとりだと難しい場合は、ペアで引っ張り合うと良い。

外側～わき腹の注意



- 上半身がねじれないように。
- 足と上半身が逆にならないように。



尻～裏もも



- 前の膝を直角、後ろの膝はハードル走の抜く足のかたちにし、胸を前膝～スネ辺りに前傾させる。
- 無理をせず、猫背にならぬように。