



紹介してくれるのは /



名古屋

ダイヤモンドドルフィンズ

中務 敏宏選手

コート内外でチームを支える
最年長選手

今回は

足のむくみ解消!

スポーツ選手が日ごろ行っているストレッチをして、すっきりリフレッシュ!
自分の体力に合わせて無理せずやってみよう!



①座って左ひざの上に右足を乗せ、
10~20秒程度左ひざを左右にゆっくり揺らす。



②①の姿勢から、左ひざを左に倒し
床につけ、右ひざを体に引き寄せ
る。



③体を左にひねり、右手で右ひざ
を床方向に押す。左右を変えて
①~③をスッキリするまで繰り返す。



名古屋ダイヤモンドドルフィンズ

名古屋市をホームタウンに活動する
プロバスケットボールクラブ。堅守速攻
スタイルでBリーグ屈指の得点力を誇る。

ドルフィンズ
アリーナ(中区)に
応援に来てね!

名古屋スポーツコミッションは、スポーツの力による地域の活性化・都市ブランドの
向上に取り組んでいます。

名古屋スポーツコミッション [検索](#)

チームへの応援メッセージをお寄せいただ
いた方の中から抽選で5人に

中務選手のサイン入り色紙をプレゼント

受付 1/31(水)まで

応募はこちら→

