



紹介してくれるのは /



名古屋
ダイヤモンドドルフィンズ
さかもと せい が
坂本 聖芽 選手
コート縦横無尽に駆け回
る積極的なプレーが魅力の
期待の若手

今回は 短時間で全身運動!

4月号から、名古屋スポーツコミッションに参画するチームの選手が、日ごろ行っているストレッチを紹介します。無理のない範囲でやってみましょう!!



1
股関節を
伸ばします



2
胸全体を
伸ばします

①右手を地面についで、②左手を上げる。
①②の開閉を2~3回、左右を変えて繰り返す。



3
太ももの裏が
伸びているの
を感じましょう



両手を地面に付けて、③後④前に体重を移動させる。
左右を変えて2~3回繰り返す。



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。

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

【問合せ】名古屋スポーツコミッション ☎212-6945 FAX212-6946 (スポーツ市民局スポーツ戦略室 ☎972-3294 FAX972-4417)

チームへの応援メッセージをお寄せいただいた方抽選で5人に
坂本選手のサイン入り色紙をプレゼント
【受付】4/30(日)まで

応募はこちら→

