



紹介してくれるのは /



ファイティングイーグルス
名古屋の

葛原 大智 選手

強靱なフィジカルが武器の
オールラウンダー

今回は
柔軟性を高めて怪我を予防！

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やってみよう！



- ①膝を曲げたまま足首のあたりをつかむ。
- ②膝を伸ばす。①②を10回程度繰り返す。



体が硬い方は、
膝の下あたりを
つかみましょう



太ももの裏を
伸ばします



右手を地面に
ついてもOK



- ③股関節を広げるようにして座る。
- ④左足を前に移動させ、片膝を立て、体を起こす。
左右変えて、③④を2～3回繰り返す。

背骨は地面に
に対して垂直に



ファイティングイーグルス名古屋
本市をホームタウンに活躍するプロ
バスケットボールクラブ。激しいディ
フェンスと速い攻撃がチームスタイル

枇杷島スポーツ
センターまで
試合を見に来てね！

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
葛原選手のサイン入り色紙をプレゼント
【受付】5/31(水)まで

応募はこちら→

