



紹介してくれるのは /



名古屋オーシャンズ

しのだ りゅうま
篠田 龍馬 選手
常勝軍団のゴレイロ
(ゴールキーパー)、
頼れるキャプテン

今回は 腰を伸ばす運動で
腰の疲れがスッキリ！

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両手を伸ばして
うつぶせになる

肩が床から離れない
よう意識しよう！



②片足を持ち上げ、
反対の床に
つま先をつける

腰が伸びるのを感じ
ながら、ゆっくりと！



③反対の足でも同じように
行い、①↔②、①↔③を
10回ほど繰り返す

痛みを感じたら、
つま先をつく位置を調整。
腰を痛めないよう、
気持ちいいと感じる範囲で！



名古屋オーシャンズ

名古屋市をホームタウンとし、所属する
日本フットサルリーグでは15回の
優勝を誇る、日本最強のプロフットサルチーム

フリーグが開幕中！
ぜひ会場に試合を
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

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

篠田選手のサイン入り色紙をプレゼント

受付 6/30(金)まで

応募はこちら→

