



紹介してくれるのは /



中京大学スケート部
横井 きな結 選手

妖艶な演技とジャンプで
ファンの心をわしづかみ！世界
を目指す期待の大学1年生！

今回は 座りながらできる
足首の捻挫や腰痛予防！

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！
体力に合わせて無理せずやってみよう！



- ① 椅子に座って右足を左ひざの上に乗せる
- ② 右足の足先を持って、足首を時計・反時計回りに10回ずつ回す
- ③ 左右の足を変えて、①②を行う

ゆっくり
回してくださいね。



お尻の筋肉が
伸びていればOK！

- ④ ①の体勢で、上半身を前に倒す。
10秒間キープ
- ⑤ 左右の足を変えて、④を行う

背筋をしっかり
伸ばしましょう！



フィギュアスケートの名門 中京大学スケート部
練習拠点の学内のリンクで高いレベルで切磋琢磨し、数多くのオリンピック選手を輩出

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
横井選手のサイン入り色紙をプレゼント
受付 7/31(月)まで

応募はこちら→

