



紹介してくれるのは /



大同特殊鋼フェニックス

佐藤 快選手(No.23)

ゲームメイクと個人技  
(フェイント)が得意な  
センタープレーヤー

## 今回は 肩こり解消！

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

ここが伸びる

伸ばした手は床に  
つかなくてもOK。  
目線は指先へ

- ①のように横になり、  
②右ひざが浮かない  
ように左手で押さえ、  
右手を大きく開き  
30秒キープ。  
左右を変えて  
①②を行う



2



3



4

- ③壁などに両手をつけて、④壁側の脚を体の前で交差して  
10秒キープ。体の向きを反対にして③④を行う。

できる人は深呼吸しながら1分キープ



## 大同特殊鋼フェニックス

名古屋市を拠点とし、日本ハンドボールリーグ  
最多優勝を誇る。モットーは「一流プレーヤーで  
ある前に、一企業人であれ」

リーグ開催中！  
ぜひ応援に  
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

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

佐藤選手のサイン入り色紙をプレゼント

受付 8/31(木)まで

応募はこちら→

