



紹介してくれるのは /



大同特殊鋼レッドスター
おおつぼ つよし
大坪 剛選手(No.14)

攻撃から守備までオールラウンドなプレーが魅力のチームキャプテン

今回は 肩や首のコリを解消

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 タオルの両端を持つ。
- ② 真っすぐ上にあげる。
- ③ タオルを頭の後ろに回して、肩まで下ろす。①～③を10回往復する。



タオルをぴんと張るのがポイント！肩甲骨がほぐれるのを意識しよう！

体が硬い人は長めのタオルを使用してね！



- ④ 体の後ろでタオルの両端を上下に持つ。
- ⑤ 下の手でタオルを引っ張る。左右を変えて④⑤を10回繰り返す。



大同特殊鋼レッドスター

名古屋市と知多市をホームタウンに活動する実業団バレーボールチーム。粘り強くラリーに持ち込み、コンビネーションを絡めた早い攻撃が持ち味

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
大坪選手のサイン入り色紙をプレゼント
受付 9/30(土)まで



応募はこちら→