



今回は

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！
自分の体力に合わせて無理せずやってみよう！

紹介してくれるのは /



名城大学 女子駅伝部
増淵 祐香選手

いつも笑顔でチームを
引っ張る、頑張り屋の
キャプテン！



①のように足を前後に開いて座る。

②上体を前に倒し、30秒間キープ。

左右の足を入れ替えて①②を行う。



右太ももからお尻に
かけて伸びています。
②は無理のない範囲で
やってみてくださいね。



③のように座る。

④膝を上体に引き寄せて30秒間キープ。

左右の足を入れ替えて③④を行う。



お尻の後ろの筋肉が
伸びています



名城大学女子駅伝部

全日本大学女子駅伝と富士山女子駅伝で、
5年連続2冠達成中！今年も2冠達成に向けて、
頑張ります！応援よろしくお願いします。

全日本大学女子駅伝

10/29(日)

富士山女子駅伝

12/30(土)

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

増淵選手のサイン入りフラッグをプレゼント

受付 10/31(火) まで

応募はこちら→

