



今回は

足腰のけが予防！

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 /



名古屋グランパス
三井 大輝選手

ユース出身の長身の若手
ゴールキーパー。左手からの
スローイングが強み



①足を開いてつま先を上に向け、
上体を倒し、10秒間キープ

手はなるべく遠くへ。
気持ちいいと感じる範
囲で手の位置を調整！



②足を開いたまま、左足に上体を倒し
30秒間キープ。
反対側にも倒し30秒間キープ

この筋肉が
伸びます！



③足を開いたまま、左方向に体をひねって
30秒間キープ。
反対側にもひねって30秒間キープ

腰の筋肉もしっかり
ほぐれます！



名古屋グランパス

名古屋市などをホームタウンとするプロサッカークラブ。
アグレッシブで熱いサッカーを目標に掲げ、優勝を目指して
闘います。

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
三井選手のサイン入り色紙をプレゼント
受付11/30(木)まで

応募はこちら→

