

# ～ 水しびき知っとく情報 ～



かつぱの知恵袋

## 『柔軟性』じゅうなんせい について

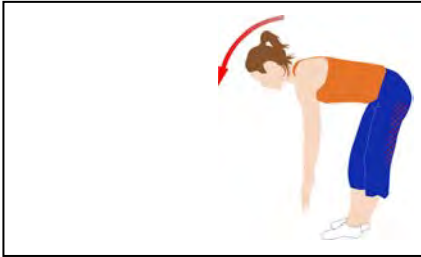
水泳をするにあたって、体の柔軟性はとても大切です。とくに、様々な関節や筋肉の柔軟性が高い方がパフォーマンスを向上させるのにもとても有効です。

◆パフォーマンスを向上させるためにストレッチをしましょう！！

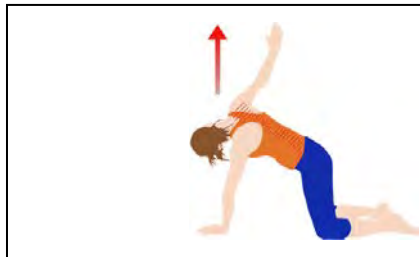


### 水泳に効果的なストレッチ方法 ～ その3 全身編 ～

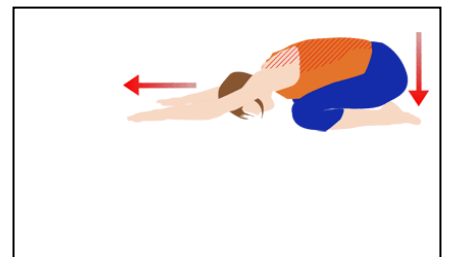
○ストレッチ



○ストレッチ

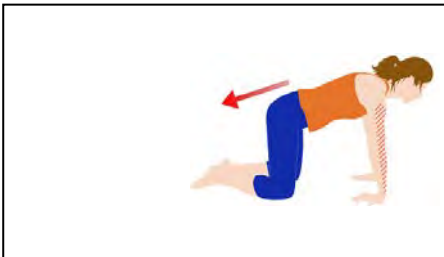


○ストレッチ

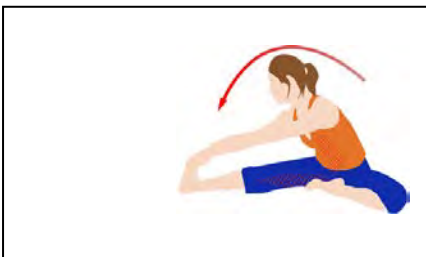


◎**注意点** 両肩はリラックスさせ、正しい姿勢のまま、肩が上がらないようにし、息をはきながらゆっくりとやりましょう。

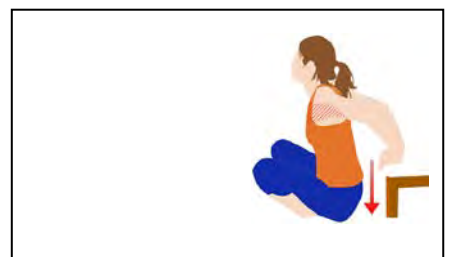
○のストレッチ



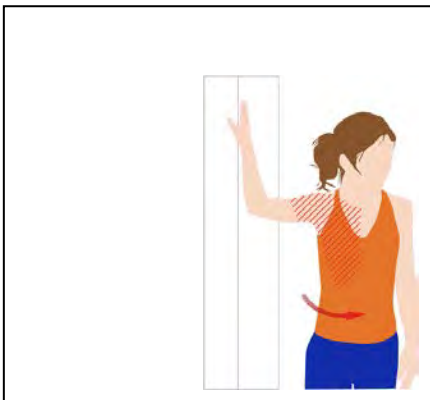
○ストレッチ



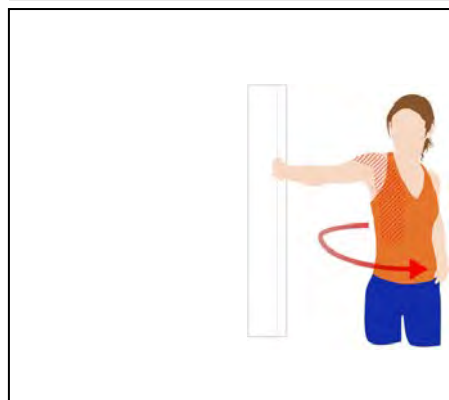
○ストレッチ



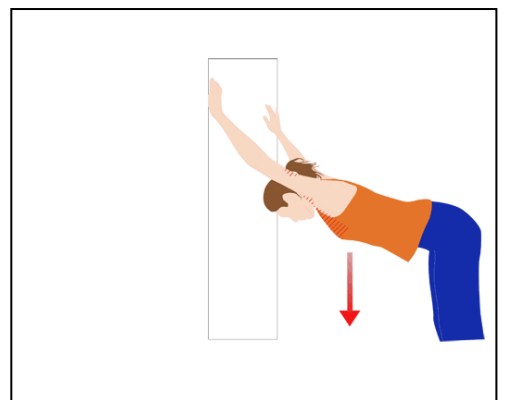
○ストレッチ



○ストレッチ



○ストレッチ



◎**注意点** 身体がねじれたりゆがまないように正しい姿勢でリラックスさせ、それぞれの動作時に息を吐きながら行いましょう。

◆ストレッチは、どの部分を伸ばしているのか意識して行うことで効果があります。伸びているところを感じながら、毎日コツコツ行いましょう。他にもたくさんあるのでまたまた次号にも掲載していきます☆お楽しみに!!