

RFC rosstiro ストレッチマニュアル

※①から順番に⑮までやっていく

※左右あるストレッチは全て左から行うこと

※全てのストレッチの掛け声は

キャプテン「1・2・3・4」⇒選手「5・6・7・8」⇒キャプテン「2・2・3・4」⇒選手「5・6・7・8」

① 屈伸



② 伸脚 左右



③ 伸脚 深く 左右



④ アキレス腱 左右



⑤ アキレス腱 深く 左右



⑥ クロス 左右



(順番)

左足後ろ



右足後ろ



⑥の図(前から)



⑥の図(横から)

ここから座って

⑦ 足裏合わせ



⑦の図

⑧ 片足伸ばし 左右
↓

⑧の図



⑨ 足ずらしストレッチ 左右
↓

(順番)

左足前 → 右足前

⑨の図
(前から)



⑨の図
(横から)



⑩ 足首回し
↓

(順番)

左足首(時計回り)⇒左足首(時計と反対回り)

右足首(時計回り)⇒右足首(時計と反対回り)

⑩の図
時計回り



⑩の図
時計と反対回り



⑪ 太もも伸ばし 左右



⑪の図

ここから立って

⑫ 腕伸ばし 左右



⑫の図

⑬ 肩伸ばし 左右



⑬の図

⑭ 背伸び



⑭の図

⑮ 脇腹伸ばし 左右

(順番)

左脇腹を伸ばすので右へ
右脇腹を伸ばすので左へ



⑮の図