

大文字駅伝を走る小学生のみなさんへ

2011年12月24日・2012年1月7日

「早く走る」「痛みなく走る」ために
ストレッチ・トレーニング をしましょう！！

☆ストレッチのポイント

- ① 20秒～30秒ゆっくり筋肉をのばす
- ② 呼吸を止めない
- ③ 2から3セット行なう
- ④ 練習前と練習後に行なう

ストレッチング用紙を
参考にしてね。

☆足くびまわりのトレーニング

① タオルギャザー

足のゆびを開いて閉じて、
つちふまずを作りましょう。



② かかとあげ

ふくらはぎの筋肉を
きたえましょう。



痛みが続く場合は、
早めに整形外科を受診しましょう