

⑥ 股関節のスイング



- ・壁などにつかまり、股関節を中心に脚を前後・左右にスイングします。
- ・膝が中に入らないようにコントロールできるために、股関節を動かす筋肉をバランスよく鍛えます。

⑦ 8の字スイング



- ・壁に対して横向きにつかまり、股関節を中心に脚を8の字にスイングします

⑧ 膝が中に入らないようにサイドステップ



- ・足を開く時に、股関節をしっかり開き、スネが垂直に立つようにします。
- ・つま先と膝の向きを確認しながら、最初はゆっくり1歩ずつ動きます。
- ・足・膝の向きがコントロールできるようになったら、徐々にスピードを上げていきます。
- ・膝が内側に入らないためには、1-⑧のツイスティングも重要です。

※協力：富山大学陸上部

当体育センターでは、各学校、部活動等でスポーツ栄養を実践するためのお手伝いをします。
スポーツ栄養の研修会をご希望の方は、下記のところまでお問い合わせください。

お問い合わせ

富山県総合体育センター企画情報係(トレーニング室)

〒939-8252 富山市秋ヶ島183(富山空港横)

TEL 076(429)5455 FAX076(429)4163

ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou>

Eメール: palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp



(印刷) 有限会社 AT企画印刷