

信州・峰の原高原 トレイルランニング オープニング大会 2015
ウォーミングアップ&障害予防セミナー

高橋 良太 (健康運動指導士/NSCA-CSCS)
井口 優紀 (健康運動指導士/健康運動実践指導者)

ストレッチ(各10~15秒程度、左右実施)

筋肉を柔らかくし、関節の動く範囲を拡大させたり、怪我の予防、疲労回復を早めたりする効果があります。

股関節の付け根



- * 腰をそらさない
- * 前の膝はつま先と同じくらいの位置にする

おしりの筋肉



- * 胸を張り、おしりを後方に突き出す
- * 膝や股関節に痛みがあれば無理をしない
- * 視線を下に向けない

ふとももの前面



- * 上半身をやや前方に傾け、おへそをのぞく
- * 軸足の膝は軽く曲げてバランスをとる
- * 腰をそらさない

ふとももの後面



- * 胸を張ったまま、やや前方へ傾ける
- * 足の付け根に詰まるような感覚があれば無理をしない

動的ストレッチ

筋肉を温めつつ、関節の動く範囲を拡大させます。トレラン前にもオススメです。

呼吸筋、体幹のアップ



- * 手は上に高く挙げたまま!!
- * その場で実施



- ①手を挙げて深呼吸を5回
- ②踵を挙げて小刻みに素早く歩く(5秒×2セット)
- ③つま先を挙げて小刻みに素早く歩く(5秒×2セット)

股関節のアップ



- ①前後に5往復
- ②内回りで5往復
- ③外回りで5往復

* 前足に手を入れて、上記の3種類で上体を動かす。左右実施しましょう。

股関節をしっかり動かすことで様々な動きに対応しやすくなります。

トレイルランニングをいつまでも楽しむために!!

- ・自分の身は自分で守る
高地では体調の変化に気を付け、余裕を持った行動を心掛けましょう。
- ・ルールとマナー そして自然への配慮
選手同士、気持ちよく挨拶を交わしましょう。
ゴミを持ち帰り、自然を大切にしましょう。
- ・基本、山ではすべての行動が自己責任です
安全に気を付けてトレランを楽しみましょう。

