

信州・峰の原高原 トレイルランニング サマー大会 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

足首の周辺



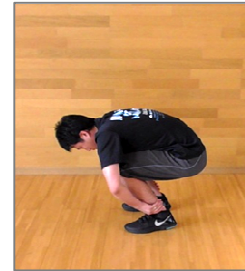
- ① 壁につま先を立てる
- ② そのまま膝を壁に近寄せる
- * 靴の方が実施しやすいです

動的ストレッチと体幹・下半身のアップ

筋肉を温めつつ、関節の動く範囲を拡大させたり、身体の安定性を向上させたりする効果があります。トレラン前にもオススメです。

ふとももの後面

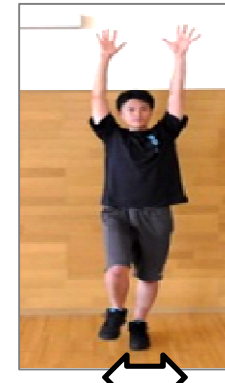
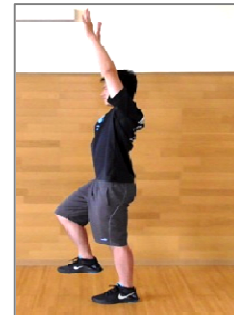
動かしながら実施することで、ふとももの前面の負担軽減に繋がります



- * 常に足首を押さえたまま実施しましょう
- * ①と②を繰り返します
- * 5回を目安に実施

- ① 足首を押さえたまま、しゃがむ
- ② 足首を押さえたまま、膝を伸ばす

体幹・下半身のアップ



両手を上げて、ケンケンすることで、体幹や足首の安定性が向上しやすくなります

- ① 両手を上に伸ばす。
- ② 片足を上げて、左右へ小刻みにケンケン

* 5秒×2セットずつ(左右実施)

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。

