

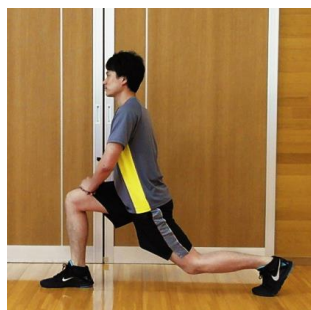
信州・峰の原高原 トレイルランニング サマー大会 2016
ウォーミングアップ&障害予防セミナー

サポートスタッフ：高橋 良太（健康運動指導士/NSCA-CSCS）

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



* 腰を過度にそらさない
* 後ろ足のかかとを上げる

股関節の外側



* 足を交差させて上体を下へ倒す
* 後ろ足の膝はなるべく伸ばしておく

ふとももの前面



* バランスを取りながら実施
* 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。

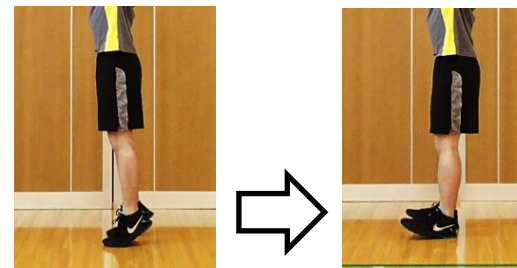
呼吸筋、体幹のアップ



* 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

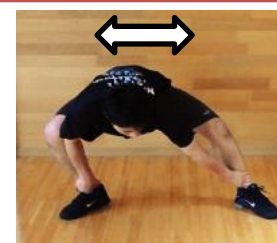
呼吸筋や体幹を刺激することで身体の安定性向上が狙えます。



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

股関節をしっかりと動かすことで様々な動きに対応しやすくなります。



①腰を落とし、両手は両足首を押さえる ②そのまま左右へ身体を動かす。(5往復×2セット)

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。

