

信州・峰の原高原 トレイルランニング サマー大会 2017

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)

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。

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。

ふくらはぎ



- * かかとをしっかりとつける
- * 体重を前足にかける

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

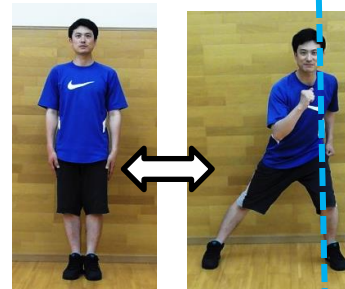
股関節の内側



- * 腰を落として肩を内側に入れる

股関節のアップ①

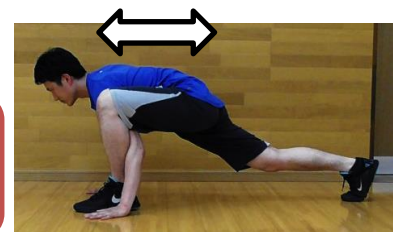
おしりの横側の筋肉を刺激することで身体の安定性の向上が狙えます。



- ①左足をななめ後ろへ引いて戻す (5-10回×1-2セット)左右実施
- ②直立の姿勢から左足を横へ出し、素早く戻す(5-10回×1-2セット)左右実施
- ③横へジャンプして外側の足で止まる 左右へジャンプ(5-往復×1-2セット)

股関節のアップ②

股関節を前後に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左手は左足の内側を通して、外側に置く ②右手は右肩の下に置く
- ③そのまま小刻みに前後へ身体を動かす(5往復×2セット)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。

