



獨協医科大学日光医療センター監修 **スポーツ動画の配信**について



2月18日より市公式 YouTube チャンネルに、獨協医科大学日光医療センター理学療法士が監修した「第1弾スポーツに関する動画」を配信しますので、ぜひご覧ください！
競技パフォーマンスの向上につながる体づくりやトレーニングをわかりやすくお伝えします。
「第2弾」は3月上旬ごろ配信予定ですので、引き続きご注目ください！

(配信内容／出演団体)

- ・ **あなたの身体は柔らかい？体を柔らかくするためのストレッチ方法**
⇒出演：小林空手道（空手）
- ・ **ポティバランスを高めよう～より安定した身体作りのために～**
⇒出演：今市ジュニア体操教室（体操）
- ・ **胸郭の動きは大切**
⇒出演：今三ファイターズ（軟式野球）
- ・ **俊敏性・敏捷性・反射神経を鍛えるトレーニング～ステップワークについて～前編**
⇒出演：今二 Rabbits スポーツ少年団（ミニバスケットボール）
- ・ **誰よりも高く飛べ！前編～技術的なジャンプ力向上に向けて～**
⇒出演：今市第二ミニバスケットボールスポーツ少年団（ミニバスケットボール）



スタンディング ニーサークル

<ポイント>
・ バランスを崩さない
・ 股関節を大きく回す

静的バランス

みんなで一緒にやってみましょう

スクワットのポイント

- ①足を肩幅程度に開く
- ②膝とつま先は正面に向きを揃える
- ③股関節と膝を曲げる
- ④腹筋に力を入れて胸を張る
- ⑤膝がつま先よりも前に出ないようにする
- ⑥体幹と下腿は平行にする

⑤ラテラルリーチ

- ✓ 片脚で立つ
- ✓ 挙げている足を45°後方に伸ばす
- ✓ この時にできる限り速く伸ばす
- ✓ 膝がつま先より内側に向かない

ラダートレーニング 2イン2アウト

中(右)→中(左)→外(右)→外(左)の順で

日光市公式 YouTube チャンネルリンク

QR コード



見に来てね！



日光市教育委員会事務局スポーツ振興課公式 Facebook

QR コード



スポーツに関する
情報を随時配信中！

— 問合せ先 —

〒321-1292 日光市今市本町1番地 日光市教育委員会事務局スポーツ振興課

TEL：0288-21-5183 担当：山岸