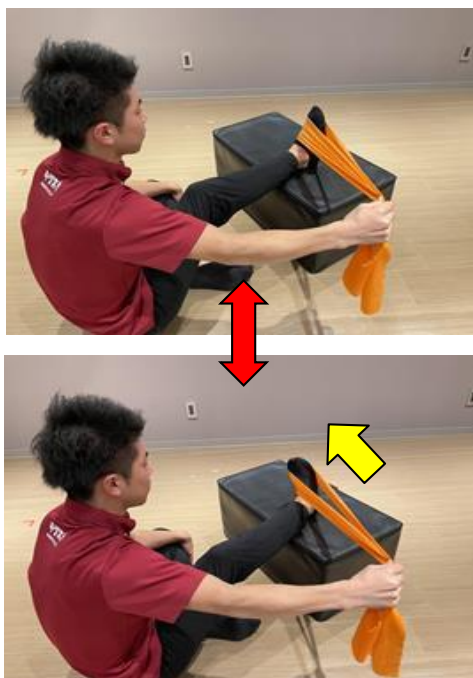


【アイスホッケー選手必見】

バランストレーニング

氷上でのスポーツはバランス力が命！
エクササイズでバランスを鍛えつつ足の筋肉を鍛え捻挫も予防しよう！

【アンクルエクササイズ】



やり方

- ①チューブを手で持つorモノに引っ掛けて固定し、輪っかの部分を足に引っ掛ける
- ②足首を内、外、足の甲側、裏側にそれぞれ動かし、逆方向にチューブを引っ張って抵抗を加える

※疲労を感じるまで出来るだけ多く行いましょう

効果

- ・足首の筋力アップ
- ・足首の安定性向上

【フットスライド】



やり方

- ①ラインや対象物を用意しあらかじめ足が辿る軌道を決めておく
- ②前や横、ナナメなどそれぞれの方向に足をゆっくりスライドさせる
- ③足は地面につけずできるだけ遠くまで伸ばす

※左右10回×3セットおこないましょう

効果

- ・バランス力向上
- ・下半身の筋力アップ

