

# ストレッチの方法と順序

城小 BC

## 【ウォーミングアップ・ストレッチ】

1. 息をとめない。
2. ゆっくりと行う。
3. 反動をつけない。
4. 伸ばす部位を意識する。
5. 無理をしない。

【ミズノバドミントン教室参考】

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫



⑬



⑭

