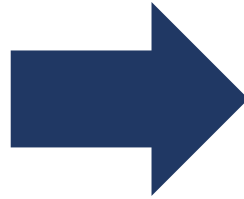


エンジェルスおすすすめのストレッチ

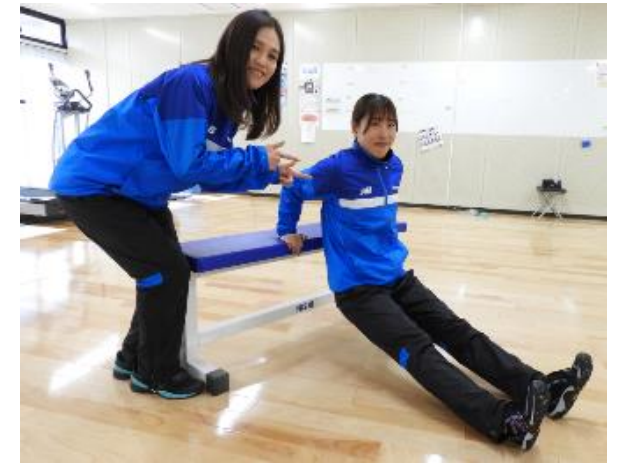
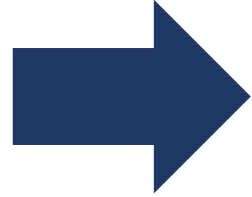
上半身のストレッチと腕の筋力UP 初級編（森田選手）



- ①イスなどに座った状態から、お尻を浮かせ、両腕で体を支えます。
- ②ゆっくりと腕を曲げ、体を沈めていきます。
- ③腕を曲げたときに肩甲骨もしっかりと動いていることを意識しましょう。
- ④まずは無理せず、浅く沈んで、元の姿勢に戻る動作から始めましょう。

エンジェルスおすすめのストレッチ

上半身のストレッチと腕の筋力UP 上級編（信櫻選手）



- ①イスなどに座った状態から、足を伸ばし、お尻を浮かせ、両腕で体を支えます。
- ②ゆっくりと腕を曲げ、体を沈めていきます。
- ③お尻が床に行く直前でキープし、元の姿勢に戻ります。
- ④腕を曲げたときに肩甲骨もしっかりと動いていることを意識しましょう。
- ⑤しっかり深く沈んで、元の姿勢に戻ります。

挑戦してみよう！ヨガのポーズ



森田選手 ランニングアドバイス



- 上半身と下半身の連動がとても大切になります。
- 上半身と下半身をつなぐ体幹（腹筋）を鍛えることも正しいフォームで走ることにつながります。

信櫻選手 ウォーキングアドバイス



- 腕を振るときは90度の角度を意識します。
- 視線は前を向き、目線を足元に落としすぎないように注意する。
- 腕を振ったときに上半身が進行方向からぶれないように意識します。

信櫻選手、森田選手にインタビュー

● 駅伝、長距離を始めたきっかけ

(信櫻選手)

当時の担任が陸上部の顧問だったこともあり、楽しそうだと思って入部しました。走れば走るほど速くなっていき、高校でも走りたいという思いになりました。

(森田選手)

小学生の時、駅伝大会に出場したのがきっかけです。長距離なら周りよりも早く走れることがうれしかったです。



信櫻選手にインタビュー



● 駅伝、長距離の醍醐味

自分のために走るというより、誰かのために走るということが駅伝の醍醐味だと思います。

トラック競技ではない駅伝独特の適性が求められ、各区間の距離の違いや、アップダウンがあるため長い距離を走れる人だけ揃っていても勝てません。

みんなの力が一つになったときに結果を出せるところも魅力だと思います。

森田選手にインタビュー

● 駅伝、長距離の醍醐味

一人では出せないような力も、チームのために頑張ることで発揮できることがあります。

有名選手がいなくても、チームの総合力を高めることで強豪とも渡り合うことができるのが駅伝の醍醐味です。

自分一人ではなく、チームの絆で走っていると実感できるところも駅伝の魅力です。



クイーンズ駅伝 3位！ おめでとうございます！



信櫻選手

森田選手

安養寺監督