

# Swimmer's Stretching program



(公財)日本水泳連盟  
医事委員会・競泳委員会

## 水泳選手のための基本ストレッチ 10

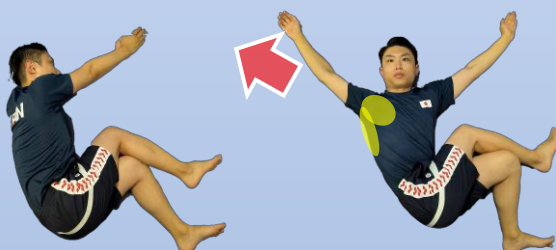
・ 15 秒 から 30 秒、反動をつけずにおこなってください。

・ 数字の順 番におこなってください。

### 1 広背筋ストレッチ



### 2 胸郭回旋ストレッチ



### 3 ハムストリングスストレッチ



### 4 肩後方ストレッチ



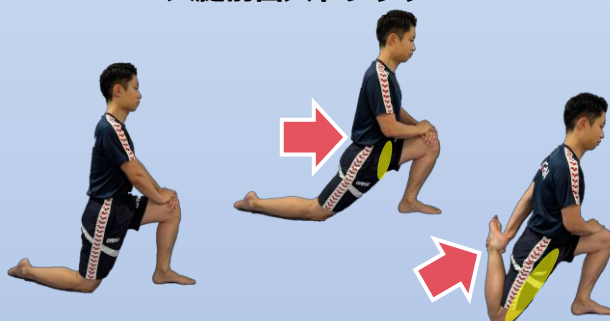
### 5 股関節外旋筋ストレッチ



### 6 胸郭ストレッチ



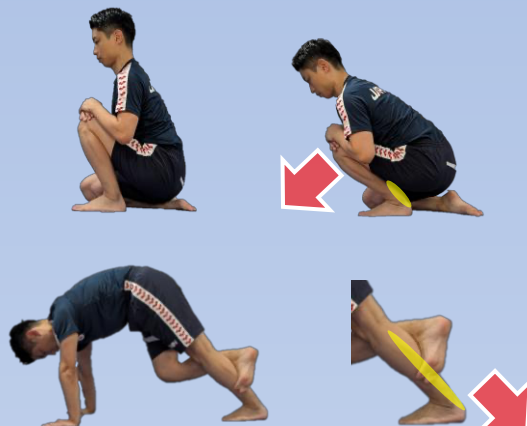
### 7 大腿前面ストレッチ



### 8 フルアークストレッチ



### 9 足関節ストレッチ



### 10 頸部前面ストレッチ



# Swimmer's Exercise program



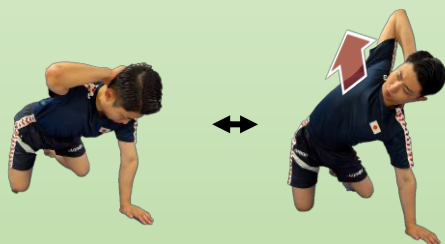
(公財)日本水泳連盟  
医事委員会・競泳委員会

## 水泳選手のための基本エクササイズ 8

・ 1 セット 10回から 20回おこなってください。

・ 数字の順 番におこなってください。

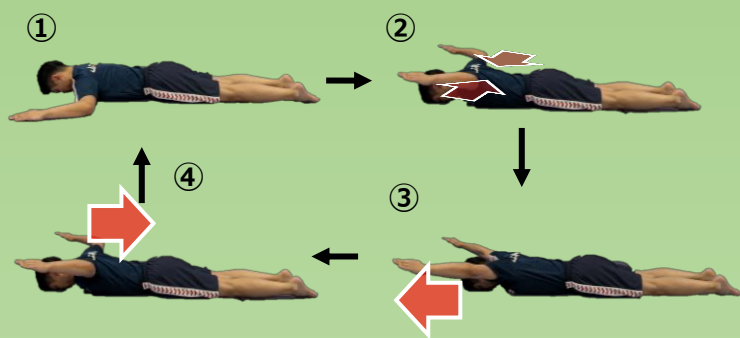
### 1 胸郭回旋エクササイズ



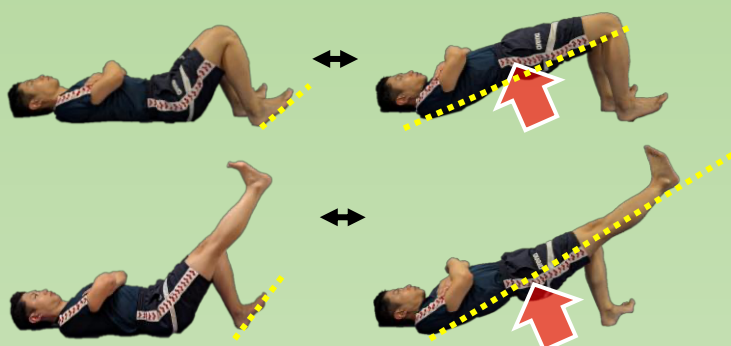
### 2 キャット アンド ドッグ



### 3 肩甲骨4動作エクササイズ



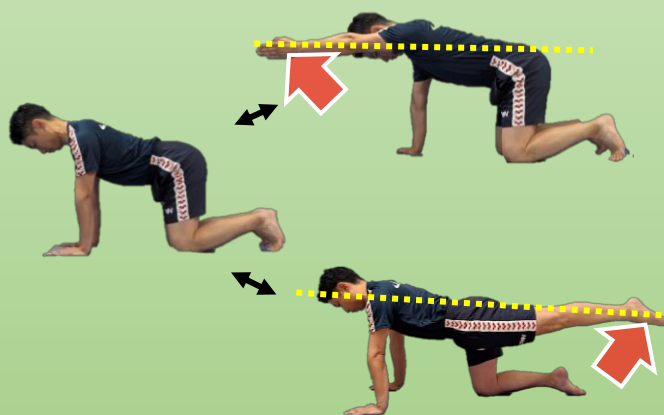
### 4 バックブリッジ 両あし／片あし



### 5 サイドブリッジ



### 6 フロントブリッジ うで上げ／あし上げ



### 7 かかと上げエクササイズ



### 8 ストリームラインスクワット

