

神戸親和大学×神戸電鉄×北区制50周年

☆コラボハイキング (2023/9/14) ☆

# 『鈴蘭台まちあるきコース』

(神戸親和大学共催：5周年記念)



【神戸親和大学・スポーツ教育学科（宮辻ゼミ3年次生）】

準備運動・整理運動のワンポイントアドバイス😊

☆ 運動前後のケガを予防しましょう ☆

## 《背中・肩・腕》

- ・空に向かって背中を伸ばす。
- ・肩を前後に大きく回す。
- ・腕を胸に引き寄せながら、肩回りを意識して伸ばす。

## 《屈伸》

- ・膝の曲げ伸ばしを行い、踵を浮かせないように、膝と爪先を揃えて、前を向くように意識。

## 《伸脚》

- ・曲げる側の脚は、踵が浮かないように、爪先と同じ方向を意識。
- ・伸ばす側の脚は、膝が曲がらないように、伸ばすことを意識。

## 《アキレス腱》

- ・前後の足の爪先を前に向け、踵が浮かないよう、膝を曲げながらゆっくりと沈みこむことを意識。



背中・肩・腕



屈伸



伸脚



アキレス腱

神戸市北区のご当地体操である

「きたきた!元気体操 (QRコードをチェックしてね)」

ぜひ、フリーハイキングに参加されたみなさんも

「北来た音頭」に合わせて、自宅で始めてみましょう!!

