

10 腕と肩を鍛える片手引き上げ運動



プレーヤー 渡辺裕之

足は肩幅に開き、首と背筋をまっすぐ伸ばし上体を傾ける。右手甲を外側に向ける。左手は左膝の上に置き上体を支える。右手首を胸の近くまでゆっくりと引き上げ、再び引き下げる。反対側も同様に。

11 腕と胸の筋肉を鍛える片手巻上げ運動



コーチ 舟越悠二

足は肩幅に開き、首と背筋をまっすぐ伸ばし上体を傾ける。右手首を身体側に曲げる。左手は左膝の上に置き上体を支える。肘を張るようにゆっくりと胸まで巻き上げる。再び巻きおろす。反対側も同様に。

12 腕の後ろを鍛える運動



コーチ 佐藤浩明

足は肩幅に開き、首と背筋をまっすぐ伸ばし上体を傾ける。右手の甲を外側に向ける。左手は左膝の上に置き上体を支える。肩と肘を動かさないように腕をゆっくりと後ろに上げる。

13 腕の後ろをさらに鍛える運動



No.8 今野加奈子

足は肩幅に開き両手を頭の上まで引き上げ、肘を曲げてゆっくりと背中の方に下ろす。
(10~15回)

宮城・福島の皆様へ

山形での避難生活ではご不便なことも多く、心身ともに落ち着くことのできない日々をおくられていらっしゃるのではないのでしょうか？

少しでも生活のリズムを取り戻し元気に過ごしていただきたいと願っております。身体を動かしてみませんか。

血流がよくなり、気分もよくなります。1日30分です。

体操がスムーズに出来るように、パイオニアの選手たちがリードします。写真は選手とスタッフがモデルになりました。どうぞ一緒に！！



参考著書 「ダンベル体操」 鈴木正成
実践指導 山形県体育協会スポーツ指導員
健康運動指導士 山口喜代美
協力 パイオニアレッドウィングス選手・スタッフ