

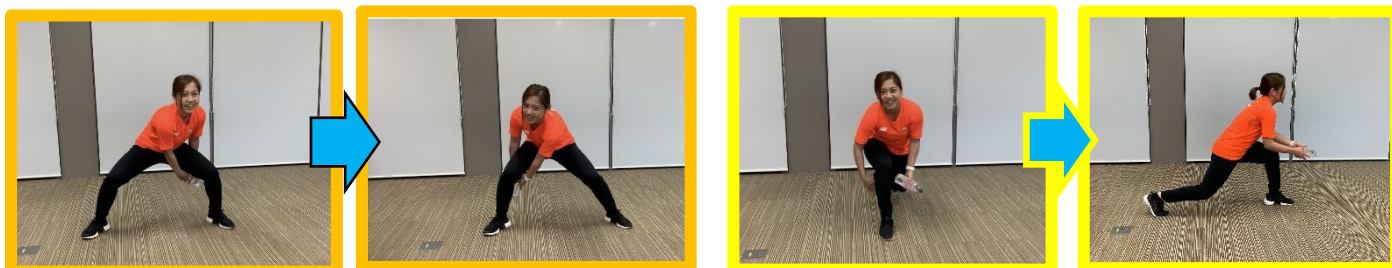
【ホッケーエキスパート事業】なっちのYouTubeチャンネル

ホッケーであそぼう！自宅 de 実践編 Part3 『下半身の筋力トレーニング』をお伝えします！

ペットボトル de 下半身の筋力トレーニング

屋内でできる「下半身の筋力トレーニング」を紹介します！（今回も、自宅にあるもの・・・）

『ペットボトル』をダンベルの替わりとして使い、自分のレベルにあった負荷をかけてやってみましょう！

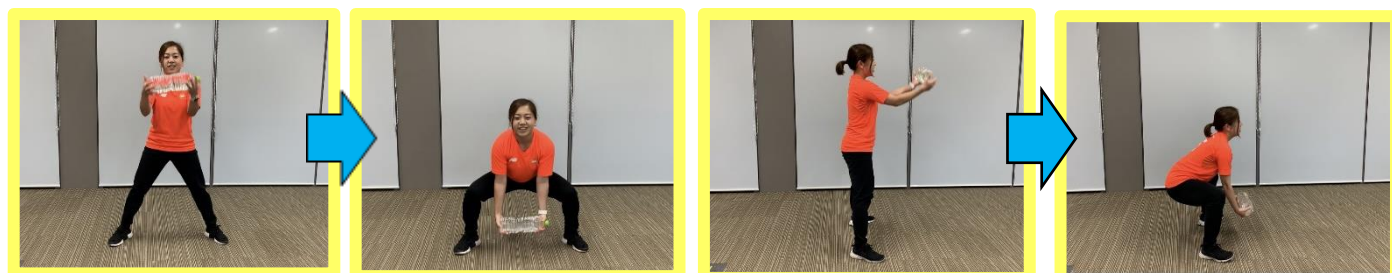


↑愛称：スクワット de ハンドリング

↑愛称：ランジ de ハンドリング

両足を大きく開くスクワットや、片足を前方に開くランジの姿勢を保ったまま、ペットボトルを開いた足の周りをバスケットボールのハンドリングの動作をマネして、テンポよく通過させましょう！

少し胸を張るように顔をあげることを意識し、スクワットやランジの姿勢を崩さないように体幹（お腹に力をいれる）を意識しながらトレーニングしましょう！



↑愛称：ペットボトルキャッチ

脚を肩幅より広めに開いて立ちます。両手で持ったペットボトルを胸の高さから手離し、スクワットをしながらタイミングよくキャッチします！水の量や回数を変えて、自分に合ったレベルでやってみましょう！

熱中症予防の話「なっち流の夏のおすすめメニュー」

気温が高いなかで行うトレーニングでは、小まめな水分補給はもちろん！
トレーニング後、食事での栄養補給も重要です！なっちの夏のおすすめは、

「はちみつレモン」です！炭酸水と混ぜて飲むのもおいしいです

疲労回復にもとても効果があるので、おすすめです！🍯🍋

皆さんも暑さに負けずに、ホッケーやお家でのトレーニングに励んでください！

YouTube リンク「<https://www.youtube.com/watch?v=nG958O5hDTc>」日光市公式 HP「<http://www.city.nikko.lg.jp/sports/gyousei/soshiki/kyouiku/sports.html>」栃木県ホッケー協会公式 HP「<https://tochigi-hockey.jp/>」

〒321-1292 栃木県日光市今市本町1番地 日光市教育委員会事務局 スポーツ振興課

TEL:0288-21-5183 FAX:0288-21-5185 担当: 加藤 山岸

日光市スポーツ振興課公式 Facebook QRコード↑

