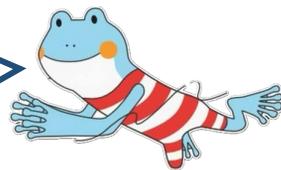


東京スイマーの心得

日常生活での姿勢や行動に注意し、故障の予防に努めていくことがとても大切です。日々の練習に取り組むことで、速く、強い選手へ！！



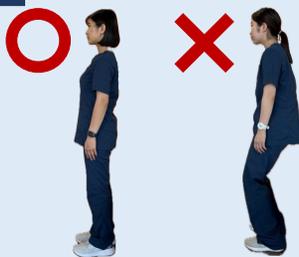
正しい姿勢のとり方

1 座る姿勢



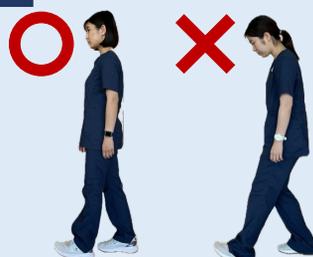
骨盤を立てて背すじを真っ直ぐにして座りましょう。

2 立つ姿勢



胸を張り背中が丸くならないようにしましょう。

3 歩く姿勢



お腹に力を入れ、背すじを伸ばし前を向いて歩きましょう。

4 スマホを見る姿勢



顔の正面でスマホを見ましょう。

5 リュックを背負う姿勢



背中にぴったりとつくように紐を調節しましょう。

6 物を持ち上げる姿勢



背中を丸めず、股関節と膝を曲げて物を持ち上げましょう。

悪い姿勢を取り続けると肩・腰・膝などの故障に繋がります。さらに悪い姿勢が定着すると泳ぎのスキル向上の妨げになります。

日常生活・トレーニング中の注意

1 階段を使う



エレベーターばかり使用すると下半身の筋力や体力が低下しやすいため、普段から積極的に階段を使用しましょう。

2 靴の履き方



正しく靴を履いていないと捻挫するリスクが高まります。

3 トレーニング環境



周りに物が散らかっていると転倒のリスクが高まります。