

卓球選手の体を守る、ストレッチングとウォーミングアップ



誰でも簡単に始められるスポーツとして、また、エキサイティングな競技として卓球はここ数年、幅広い年齢層に注目されています。このような影響により、早い年齢から卓球を始める子供が増え始めています。しかし、喜ばしい反面、子供の間で肩やひじ、さらには腰など、スポーツ障害が増え始めているのも現実です。そして、この障害は、今後ますます増えていく可能性が高いとも言われています。

このDVDは、こういった若年層を含めた全ての卓球選手に起こるスポーツ障害に対し、怪我を予防するためのストレッチングとウォーミングアップに関する知識を正しく理解してもらい、卓球選手に必要な体づくりを行ってもらうことを目的に制作されました。

製作・企画: 公益財団法人 日本卓球協会
スポーツ医・科学委員会

監修: 米澤 和洋

発行日: 2013年11月30日

DVD1枚 36分

商品番号: VA 20121120

価格

1枚: 3,000円 (税・送料込)

内容

以上合計8つのパートに分けて、ストレッチングからウォーミングアップまでを紹介しています。

【スタティックストレッチング】

【アクティブストレッチング】

【コアエクササイズ】

【ショルダーエクササイズ】

【スプリントエクササイズ】

【ジャンプエクササイズ】

【アジリティーエクササイズ】

【コーディネーションエクササイズ】