



紹介してくれるのは /



ファイティング
イーグルス名古屋の
かわしまやと
川嶋 勇人選手

2020年にB1スティール王にも輝いた高いディフェンス能力が武器

今回は スマホ巻き肩の予防・改善!



胸が開くのを
感じて!

棒などにもたれかかり、上体を倒して背中を反り、ゆっくり息をしながら20秒ほどキープ



こっちはさん
広背筋が伸びる
のを意識して!

右を向くように体を傾け、15~20秒ほどキープ。左も同様に行う

スポーツ選手が日ごろ行っているストレッチをして、すっきりリフレッシュ! 自分の体力に合わせて無理せずやってみよう!



これまでに
感じたことのない
背中“伸び”を
感じられると
思います!

- ①ドアノブなどをつかんで引っ張る
- ②引っ張る手と逆側の脇腹を締めながら深く息を吐く
- ③②の脇腹と逆側の脇腹に空気を入れるようなイメージで深く息を吸う
- ④左右入れ替えて同様に行う



ファイティングイーグルス名古屋
名古屋市をホームタウンに活躍する
プロバスケットボールクラブ。
「守って走る」スタイルでB1で活躍中!

名古屋スポーツコミッションは、スポーツの力による地域の活性化・都市ブランドの向上に取り組んでいます。

名古屋スポーツコミッション 検索

ホームゲームで
生の迫力を
体感してください!

チームへの応援メッセージをお寄せいただいた方の中から抽選で5人に
川嶋選手のサイン入り色紙をプレゼント
受付 2/29(木)