

# トレーニングやケアについて

## ▶ ウォーミングアップをしましょう！

アーチェリー選手は健常者・障がい者問わず、ウォーミングアップをしない人が多いですが、いきなり弓を引くことは体に大きな負担になり、ケガのもとになります。

肩・肩甲骨・首・腕など上半身を中心にリズムをつけたストレッチ、軽い負荷でのゴム引きなどを行いましょう。

## ▶ 練習や試合の後は・・・

ウォーミングアップと同じく、クーリングダウンもしない人がほとんどだと思いますが、疲労回復を促すためにも、ストレッチやマッサージをしましょう。ウォーキング・車いすをこぐなどの軽い有酸素運動も効果的です。

お風呂でゆっくり体をほぐして休めましょう。