



アスリートに教わる

はじめよう、貯筋生活!

レッドテリアーズの選手がトレーニングを紹介!
自宅できる、気軽に簡単な筋トレです。



“背中すっきり”ねじりストレッチ



トヨタ自動車
女子ソフトボール部
レッドテリアーズ

丸本真菜 選手

15
MARUMOTO

教えてくれた人

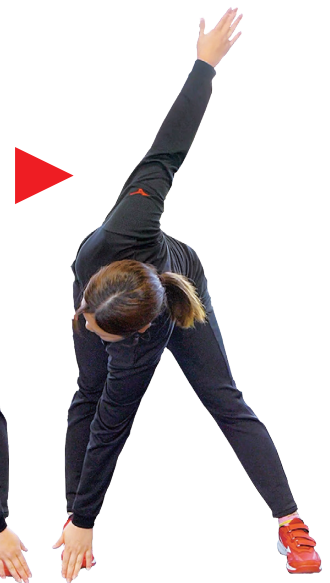
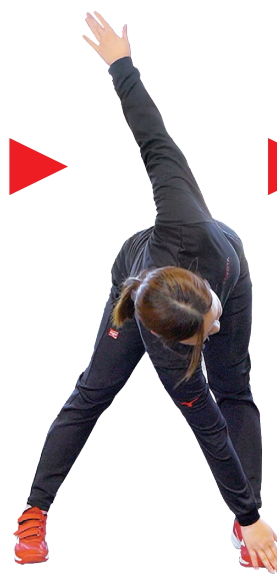


CHECK 1

背すじを保ち、
丸めずにひねる

CHECK 2

反動を使わず、
体の中心でひねる



左右交互に各10回

- ① 足を肩幅よりやや広めに開いて立ちます。
- ② 上半身をひねりながら、右手を左足にタッチするように体を倒します。反対側も同様に行い、左右交互に10回ずつ繰り返します。

ワンポイント



つま先にタッチした位置で
1~2秒キープすると、しっかり伸びを
感じられます。

丸本さんの ひとことアドバイス

膝は曲げず、胸を大きく開く
ことを意識して、ゆっくり
丁寧に行いましょう! 練習
が続くと、背中まわりが
固まりやすくなるので、
私も体をほぐしたい
時に取り入れて
います。



丸本さんと
いっしょに
トレーニング
をしよう!

ご本人登場の
動画はこちら



For OVERDRIVE

今年のスローガンは「For OVERDRIVE」
今までの自分たちからさらにギアを上げて
前人未踏の4連覇に向けて頑張ります!

2026シーズン ホームゲーム日程

- 第1節 4/10(金) ~ 4/12(日)
- 第6節 5/22(金) ~ 5/24(日)
- 第12節 10/10(土) ~ 10/11(日)

今年も熱い応援をよろしく願っています!

お問い合わせ先 oq-tmc-wsoftball@mail.toyota.co.jp



公式Instagram

監修 S&C トレーナー
小岩 晴樹さん