

ウォームアップ&クールダウン理論アウトライン

- ウォーミングアップの目的と効果
 - 生理学的な目的
 - 体力的な目的
 - 心理的な目的
- ウォーミングアップのタイプ
 - パッシブタイプ
 - アクティブタイプ
 - 一般的ウォーミングアップ
 - 専門的ウォーミングアップ
- ウォーミングアップに必要な時間および効果持続時間
- ウォーミングアップの方法論
 - ジェネラルタイプ
 - フリーアップ
- ウォーミングアップの実際
 - 腹圧
 - 肩関節と肩甲骨
 - 股関節
- ストレッチとの関連性
- クーリングダウンの目的と効果
- クーリングダウンの重要性と実際