

中学生向けメニュー



★: その場でできる運動 (ストレッチなど)

★★: バランスやリズム、動作のタイミングが必要な運動、ゆっくりとした速さで移動するもの

★★★: スキップやランニングなどのリズムカルな運動で移動したり、横や後ろに移動するもの

※回数や距離は目安です。慣れてくれば回数を増やしたり、距離を伸ばしたりしてみましょう。

①開脚&つま先タッチ

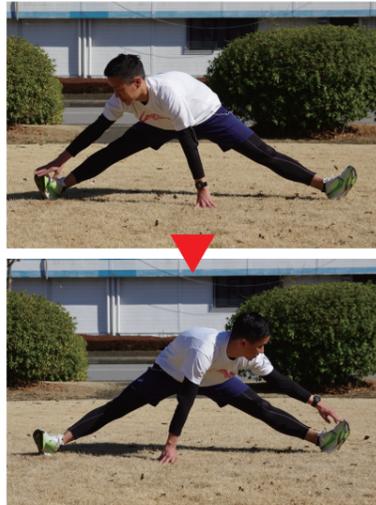
【股関節周りのストレッチ】

難易度...★

<ポイント>

- かかとで支えるようにつま先は上を向ける。
- 上半身を左右に動かしてつま先にタッチする。

【左右5回 × 2セット】



⑤ハイニースキップ<横上げ>

【股関節の柔軟性、リズムのトレーニング】

難易度...★★★

<ポイント>

- 頭からかかとまで姿勢はまっすぐ。
- つま先が下がらないようにする。
- 肘は肩の高さに上げ、「膝」を「肘」につけるように、足を真横に上げる。
- 足を横に上げたときに姿勢が曲がらないようにする。

【10m~15m】



②股関節ストレッチ

【お尻のストレッチ】

難易度...★

<ポイント>

- 片足の足首を、もう片方の足の膝の上に乗せる。(足で4の字を作る)
- 軸足の膝は軽く曲げて、バランスを崩さないように前屈する。

【15秒 × 2セット】



⑥横スキップ

【リズムのトレーニング、走力UP】

難易度...★★★

<ポイント>

- 腕を振って、リズムカルに行う。
- 体の真下に着地するように行う。
- 後ろ足が前の足と交差しないようにする。

【10m~15m】



③開閉ジャンプ<空中タッチ・オープン>

【リズム、ジャンプ、調整力のトレーニング】

難易度...★★

<ポイント>

- 視線を上げてリズムカルにジャンプする。
- 空中で足をタッチする時、姿勢をまっすぐにする。
- 空中で大きく足を開く。

【10回 × 2セット】



⑦キャリオカ

【体幹の回旋、リズムや横への移動のトレーニング】

難易度...★★★

<ポイント>

- 足の動きだけにならないように、体(体幹)のひねりを意識して行う。
- 後ろにも大きくひねって、足を遠くに踏み出すように行う。

【10m~15m】



④スプリットジャンプ(大きく)

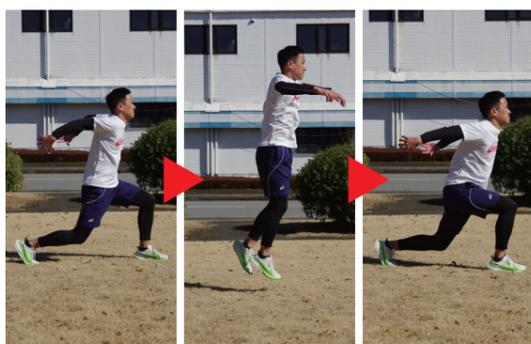
【リズム、ジャンプのトレーニング、走力UP】

難易度...★★

<ポイント>

- 足を前後に大きく開く
- 足の入れ替えをすばやく行い、リズムカルにジャンプする。
- 腰が回らないように足をまっすぐ出す。

【10回 × 2セット】



⑧リアクションダッシュ

【反応のトレーニング(クイックネス)】

難易度...★★★

<ポイント>

- 構えの姿勢から、合図に素早く反応する。
- ダッシュ、ジャンプ、しゃがむの動きを素早く、正確に行う。

【補足】

合図とは逆の動き(上の合図でしゃがむ など)で行ってみましょう。

