

応用メニュー



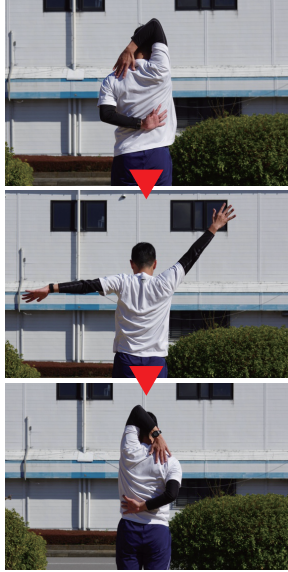
ウォーミングアップの中に取り入れることはもちろん、補強トレーニングとして取り組むことができるメニューです。一つ一つの動きを正確に行うことを意識して、ポイントを理解して取り組んでみましょう。
※回数や距離は目安です。慣れてくれば回数を増やしたり、距離を伸ばしたりしてみましょう。

①肩エクササイズ <モンキー> 【肩回しの柔軟性】 難易度・・・★★★★★

<ポイント>

- ・ 円を描くように肩を大きく動かす。
- ・ 肘の曲げ伸ばしだけにならないように、肩を中心に大きく動かす。

【左右10回】

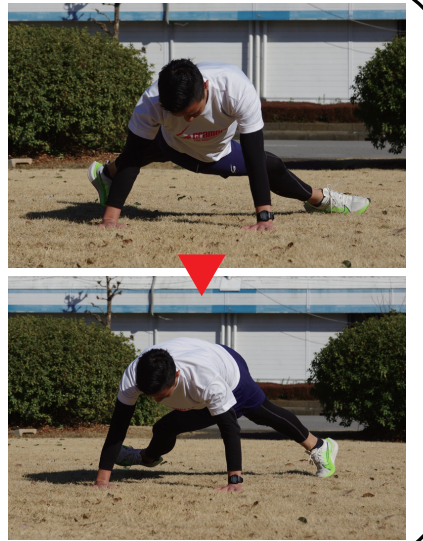


⑤ツイストウォーク 【体幹のひねり、調整力のトレーニング】 難易度・・・★★★★★

<ポイント>

- ・ 腕立て伏せの姿勢からスタート。
- ・ 体幹のひねりを使って、足を左右に大きく動かす。
- ・ 足を入れ替える時に、お尻が高く上がらないように注意する。

【左右5回 × 2セット】



②ストレートレッグラン 【走力UP (足の切り替え)】 難易度・・・★★★★★

<ポイント>

- ・ 体が後ろに反らないように、目線をまっすぐにして行う。
- ・ 空中で足が切り替わるように行う。
- ・ 膝をまっすぐ伸ばし、つま先は上を向けて、体の真下に着地するように行う。

【10m ~ 15m × 2セット】

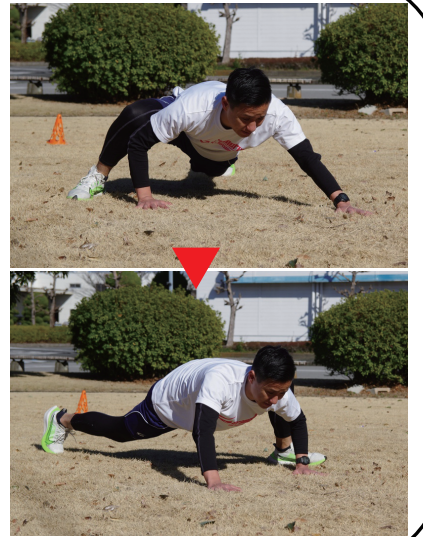


⑥スパイダーウォーク 【体幹のトレーニング、股関節の柔軟性、手足の連動】 難易度・・・★★★★★

<ポイント>

- ・ 「右手-左足」、「左手-右足」がセットで動かす。(両側の手足が同時に動かないよう注意する)
- ・ 低い姿勢を保ったまま動く。
- ・ 手の外側に足が着くように行う。

【10m 程度】



③バットキック <2拍子> 【リズムや調整力のトレーニング】 難易度・・・★★★★★

<ポイント>

- ・ 膝の曲げ伸ばしをステップのタイミングに合わせて行う。
- ・ 膝は体の正面にまっすぐ伸ばして、つま先は上を向くように行う。

【10m ~ 15m × 2セット】



⑦キャリオカスキップ 【リズムや調整力のトレーニング】 難易度・・・★★★★★

<ポイント>

- ・ スキップのリズムを崩さないように行う。(両足同時着地にならないように)
- ・ 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つま先上下ステップ 【リズムや調整力のトレーニング】 難易度・・・★★★★★

<ポイント>

- ・ ポンポンと弾みながら、かかと・つま先を交互に地面につける
- ・ 足首をつかって、つま先の上下の動きを意識して、かかともつま先も体の真下に着地するように行う。

【その場 または 10m 程度】

