











パート3:筋力・プライオメトリクス 敏捷性・バランス

•10、11、12はそれぞれ体幹および 抗重力筋群の筋力および筋力発揮向 上のためのプログラムです。当たり 負けしない体を作るためには必要で 準備運動でも確認できると良いです。 •13は股関節を柔軟に動かせることで 膝の外傷予防および切り返しの速さ をスムーズにします。 •14はこれらを総合的に複合運動として取り入れ敏捷性を高めます。

8



9

7