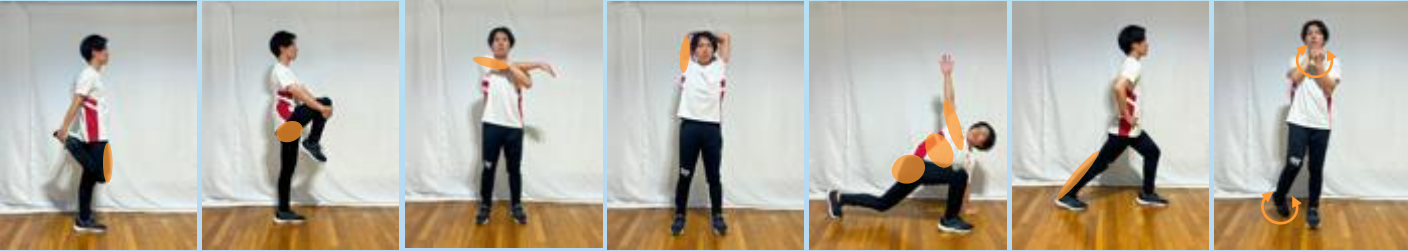


パート1 ジョギングと体操(全部で10分)

①ジョギング
体育館を3周。

②体操
お尻と脚のストレッチ、肩のストレッチ、体幹のストレッチ、アキレス腱のストレッチ、手首・足首、軽く連続ジャンプ。



パート2 ムーブメントエクササイズ・2set 詳細は裏面へ！

①フォワードランジハムストリング
片脚を前に出し伸ばす曲げるを繰り返す。3回。

②ドロップランジ
片脚を後ろにクロスランジ動作を行う。3回。

③ラテラルランジ
片脚を外に出してランジスクワット。3回。

④フォワードランジSide&Rota
片脚を前に出し反対側の体幹を伸ばす。出した側に回す。

⑤ヒップ インサイドアウト・アウトサイドイン
片側の股関節を後ろから前に、前から後ろに回す。

⑥レッグスイング
片脚を前と後ろに大きくスイング。

⑦プレーンバランス
飛行機のように片脚でバランスをとる。

⑧けんけんば
けんけんを前方に2回、その後両脚で着地してハーフスクワット。左右各5回。

⑨もも上げ
左右交互にもも上げ。

パート3 筋力・プライオメトリクス・敏捷性・バランス



⑩スタティック(ベンチ)
開始姿勢: うつ伏せになり、前腕で上体を支える。肘が肩の真下にくるようにする。
エクササイズ: 体が一直線になるようにする。腹筋と殿筋に力を入れ30秒保持する。2set。



⑪スタティック(サイドベンチ)
開始姿勢: 横向きに寝て脚を伸ばし前腕と脚で体を支える。
エクササイズ: 骨盤と脚を体と一直線になるまで挙げ、30秒保持する。2set。



⑫ハムストリング(ブリッジ)
開始姿勢: 仰向けになり片膝を立てる。
エクササイズ: 立てた方のつま先をあげ、太ももと体が一直線になるまで勢いよくお尻をあげ、ゆっくり元の姿勢に戻る。左右各5回。



⑬ツイスティング
開始姿勢: 構えの姿勢で母指球に荷重する。
エクササイズ: 上半身及び骨盤は動かさず母指球荷重のままピボット動作を行い膝を左右へ動かす。10秒、2set。



⑭反復横跳び
開始姿勢: 構えの姿勢で立つ。
エクササイズ: 左右に2回ステップを踏みできるだけ早く戻るを繰り返す。10秒、2set。

パート4 ランニングエクササイズ

⑮サークリングパートナー
最初のジョーンまでジョギング。サイドステップでパートナーに向かっていき、互いに1周回り、元のジョーンまで戻る。最後のジョーンまで2set。

⑯ショルダーコンタクト
最初のジョーンまでジョギング。サイドステップでパートナーに向かう。中央でジャンプしてジョーグ-コンタクトした後、両足で着地し元のジョーンまで戻る。

⑰前後走
2番目のジョーンまで走り、1番目のジョーンへバックランニングで戻る。2つ先のジョーンまで走り、1つ分戻る、最後のジョーンまで繰り返す。2set。

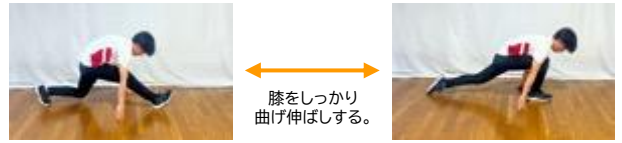
⑱ラダー
2種目×3周
⑲ダッシュ
15m×5

パート2 ムーブメントエクササイズ

パート2 ④からは、体育館の端から端までを移動しながら行いましょう。

①フォワードランジ ハムストリング

片脚を前に出し、伸ばす・曲げるを繰り返す。
左右各3回。



②ドロップランジ

片脚を後ろにクロスランジ動作を行う。

左右各3回。

③前にある脚の膝は内側に入れないようにし、つま先と同じ方向。



③ラテラルランジ

片脚を外に出してランジスクワット。

左右各3回。

③もう片方の脚に膝は内側に入らないようにし、身体は丸まったり沿ったりしない。

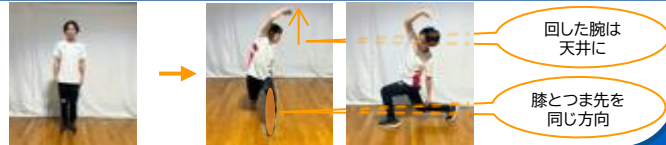


④フォワードランジ Side & Rota

片脚を前に出し反対側の体幹を伸ばす。出した側に回す。

回した腕は天井に向くように。

左右各3回。



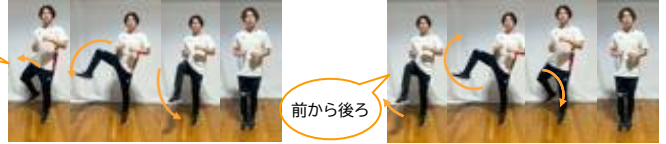
⑤ヒップ インサイドアウト・アウトサイドイン

片側の股関節を後ろから前に、前から後ろに大きく回す。

左右各3回。

後ろから前

前から後ろ



⑥レッグスイング

片脚を前と後ろに大きくスイング。

③前にスイングするときは、膝を伸ばす。

膝を伸ばして
脚を大きくスイング



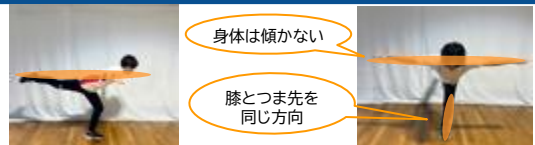
⑦プレーンバランス

飛行機のように片脚でバランスをとる。

③地面についている脚の膝は内側に入れないようにし、身体も傾かない。

身体は傾かない

膝とつま先を
同じ方向

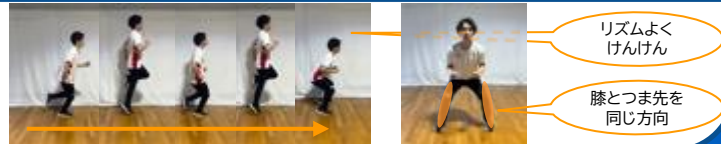


⑧けんけんば

けんけんを前方に2回、その後両脚で着地してハーフスクワット。

左右各5回。

③スクワット姿勢のときに、膝を内側に入れない。



⑨もも上げ

左右交互にもも上げ。

リズムよく
ももあげ

膝をおへそまで
あげる



すべてのエクササイズで、膝が内側に入らないように注意！

