

ドライランドトレーニング【選手A・選手B・選手C編】

◇スタビライゼーション◇

①ノーマル

[20秒]



㊟腰が落ちないように頭から踵が一直線に！！

③左手伸ばし

[20秒]



㊟お尻が横を向かないように真上に向けて！！

⑤左手・右足対角線伸ばし

[20秒]



㊟お尻が横を向かないように真上に向けて！！

⑦横向き(体側)

[20秒]



㊟頭が下がらないように！！

②右手伸ばし

[20秒]



㊟お尻が横を向かないように真上に向けて！！

④右手・左足対角線伸ばし

[20秒]



㊟お尻が横を向かないように真上に向けて！！

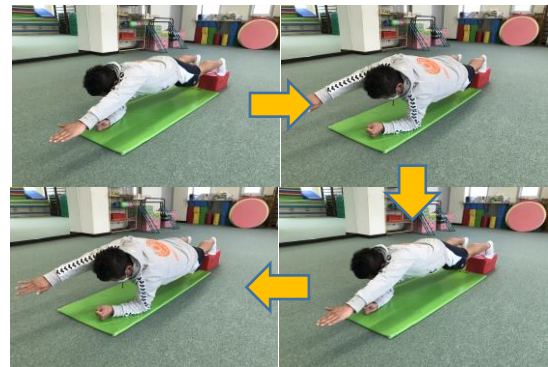
⑥最大幅に腕と脚を開いて

[20秒]



㊟体が床にスレスレの高さで！！

⑧台に足を乗せて高速片手交互伸ばし



㊟ピッと指先まで伸ばしてお尻が真上を向いたまま！！

◇バタ手・バタ足◇

[20秒×3セット]



⑨前を見ながら肘と膝が緩まないように！！

◇V字腹筋◇

[20回]



⑨膝が緩まないように同時にV字にあげる！！

◇高速腹筋(きつつき)◇

[30秒]



⑨膝&股関節を90°に曲げて小刻みに！！

◇高速腹筋(スクリュウ)◇

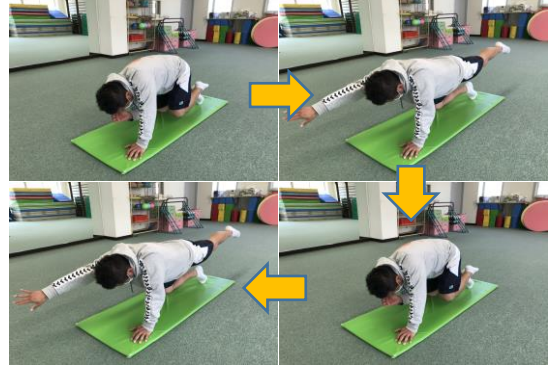
[30秒]



⑨スクリュウのように高速で足を巻き込む！！

◇対角線の肘と膝つけ◇

[各20回]



⑨伸ばした時に腰が反らないように！！

◇V字クロス腹筋◇

[各20回]



⑨指先でくるぶしを触るようにしっかり体を捻る！！

◇高速腹筋(バタ足)◇

[30秒]



⑨膝が緩まないように脚の付け根から動かす！！

◇腕立て(ノーマル)◇

[10回]



⑨床スレスレに下げた時に肩甲骨を寄せるように！！

◇腕立て(ナロー)◇

[10回]



⑨手と手の間隔を狭く行う！！

◇腕立て(ワイド)◇

[10回]



⑨手と手の間隔を広く行う！！

◇スクワット(ノーマル)◇

[20回]



⑨腰を膝の高さまで下げた時に膝が前に出ない！！

◇スクワット(ストリーマイン)◇

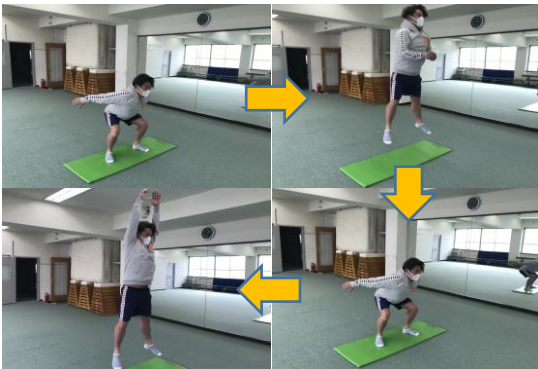
[20回]



⑨腰を下げた時に前を見て上体を前に倒さない！！

◇スクワットジャンプ◇

[10回]



⑨脚の付け根をしっかり伸ばすようにジャンプ！！

◇タックジャンプ◇

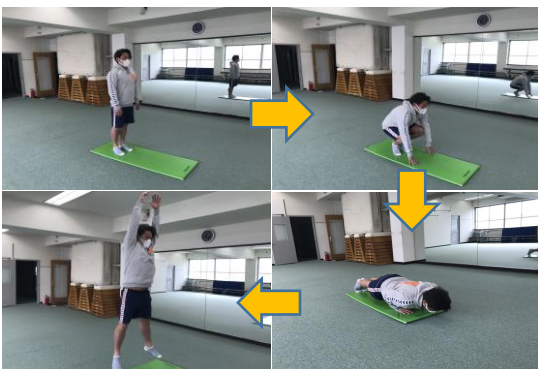
[10回]



⑨膝を胸の前で抱えるようにジャンプ！！

◇バービージャンプ◇

[20回]



⑨しゃがんでから腕立て姿勢をしっかり取る！！

＜注意事項＞

- ① 回数や時間はあくまでも目安です
自分の力量に合わせて調整してください
- ② 常に腹圧を意識して姿勢に気を付けて
行うようにしてください
- ③ ジャンプトレーニングは柔らかく着地して
膝や足首を痛めないように気を付けよう
- ④ マンションに居住の方は階下の住民の方に
配慮して行ってください