

ドライランドトレーニング【選手D・育成編】

◇うつ伏せ姿勢キープ◇ [20秒]



⑨腰が落ちないように頭から踵が一直線に！！

◇バタ手・バタ足◇ [20秒]



⑨前を見ながら肘と膝が緩まないように！！

◇対角線の腕と脚伸ばし◇ [各20秒]



⑨前を見ながら肘と膝が緩まないように！！

◇高速腹筋(きつつき)◇ [20秒]



⑨膝&股関節を90°に曲げて小刻みに！！

◇横向き姿勢キープ(体側)◇ [各20秒]



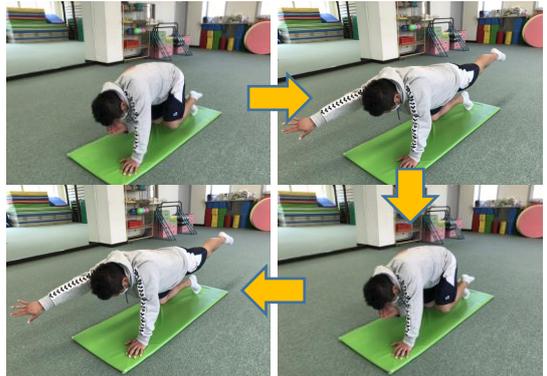
⑨頭が下がらないように！！

◇背筋◇ [20回]



⑨腰を反らないように背中全体を上げる！！

◇対角線の肘と膝つけ⇒伸ばし◇ [各10回]



⑨伸ばした時に腰が反らないように！！

◇高速腹筋(バタ足)◇ [20秒]



⑨膝が緩まないように脚の付け根から動かす！！

◇仰向け姿勢キープ◇ [20秒]



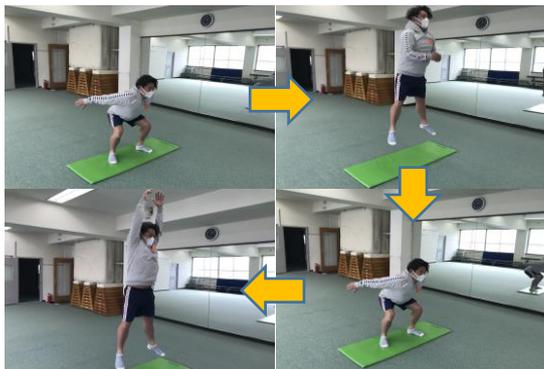
⑧お尻の力を入れて腰が落ちないように！！

◇スクワット(ノーマル)◇ [10回]



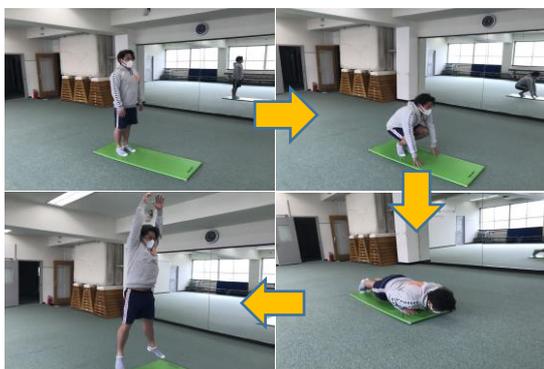
⑧腰を膝の高さまで下げた時に膝が前に出ない！！

◇スクワットジャンプ◇ [10回]



⑧脚の付け根をしっかり伸ばすようにジャンプ！！

◇バービージャンプ◇ [10回]



⑧しゃがんでから腕立て姿勢をしっかり取る！！

◇腕立て(ノーマル)◇ [5回]



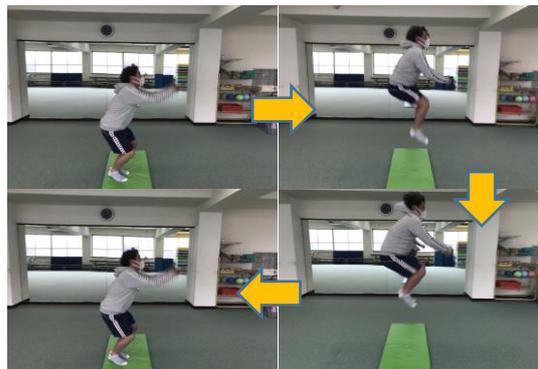
⑧床スレスレに下げた時に肩甲骨を寄せるように！！

◇スクワット(ストリーマイン)◇ [10回]



⑧腰を下げた時に前を見て上体を前に倒さない！！

◇タックジャンプ◇ [10回]



⑧膝を胸の前で抱えるようにジャンプ！！

※ けて10回で行おう！！
できない場合は膝をつ

＜ 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