ウォーミングアップ画像確認

1. 手首・足首回旋

左右10回ずつではあるが、大きくゆっくり回す
回し方も時計回りに回した後に、半時計回しもする

2. ふくらはぎ・手首を伸ばす

指先を下にして赤ラインを意識して伸ばす
ふくらはぎの場所も意識する

※両足のつま先はまっすぐ前に向ける

3. アキレス腱を伸ばす

ふくらはぎを伸ばす姿勢から、後ろのひざを曲げて体重を少し後ろ足にかける
伸びている場所がふくらはぎより少し下になるはず

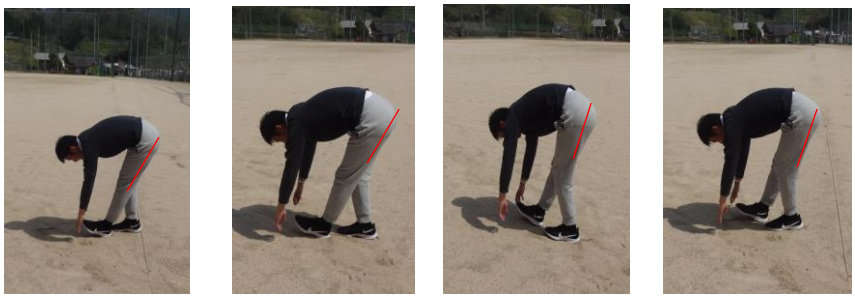
4. 体側を伸ばす

伸ばす側の手首を持ち引っ張るラインを意識する

5. 上体回旋

体側を伸ばす姿勢から大きく時計回り・反時計回りに体を回す
回す方の手首をもつ

6. ストレッチウォーク



足を1歩ずつ出しながら臀部からハムストリングスをストレッチ　ラインを意識

1歩1歩前屈しながら歩く

7. ワニウォーク

腕立て伏せの姿勢から足を手より外側に出す

股関節周りのストレッチ

角度を大きくとる

8. 臀部伸ばし

臀部（お尻）のストレッチ　ひざに痛みが出ないように確認すながら行う

9. 肩甲骨ストレッチ

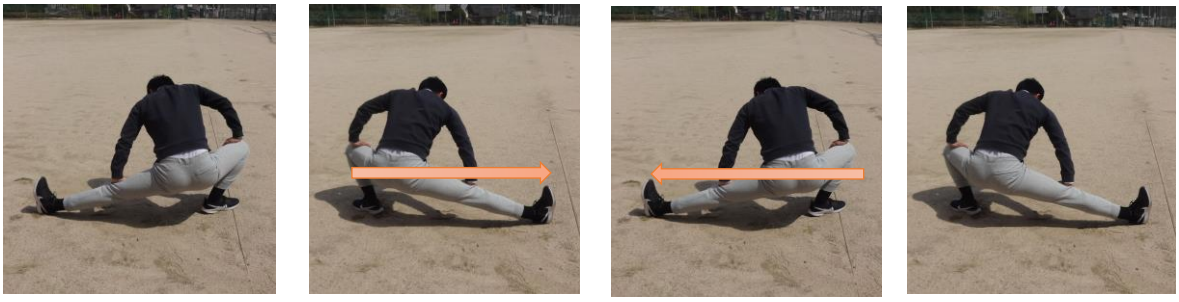
〇の位置にある肩甲骨を上下に動かす意識で行う

手のひらは前か少し外側に向けて行う

10.股関節ストレッチ（上下）

手のひらを足の付け根に置く→両足のつま先とひざは外側に向ける→胸を張って腰がひざより下がるように落とす→上下に繰り返す　※ひざが内側に入らないように注意

10.股関節ストレッチ（左右）



股関節ストレッチ（上下）の腰を落とした状態から左右に伸脚をする→移動させるときには腰は上げないで低い位置で移動させる。（矢印の方向へ移動）

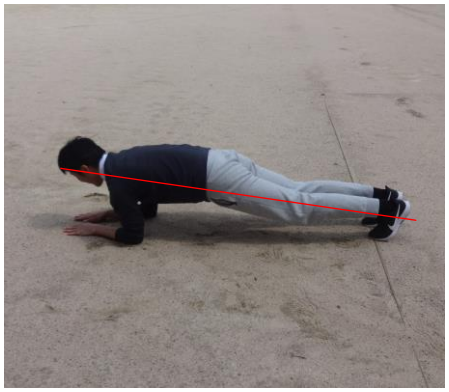
トレーニング画像確認

1．ヒザたち腕立て

ひざから頭までを一直線にする→あごが地面につくまでおろす→元の姿勢に戻る

※肩甲骨でしっかり押せるように意識する　おしりが後ろに出ないように注意

2.「く」の字腹筋



頭から踵まで一直線にする→へそを持ち上げるように意識して「く」の字にする→、元の姿勢に戻る

※常に腹筋に力を入れておくようにする

3. 背筋

〇背筋サポート（休憩）

ハムストリングス（もものうら）に乗ってもらい始める→腰より少し肩のラインが上がるまで起こす

※前を向かずに下を向きながら実施する　背中を反らしすぎないように注意

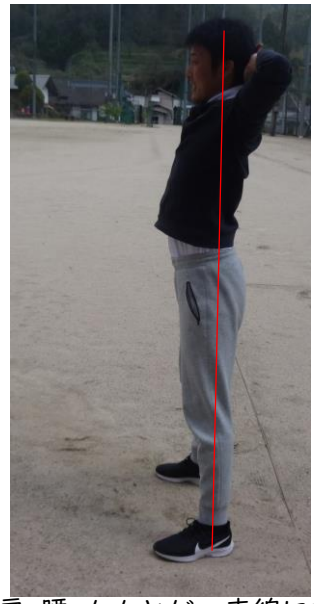
4. メディシン（たたきつけ）

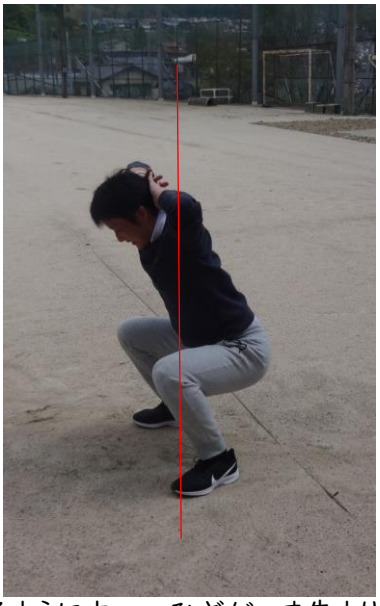
大きく頭の上から地面にたたきつける
たたきつけたときに上半身だけでなく体全体で動かす
腰をしっかりと落とす
メディシンが頭まで跳ね上がってくるぐらい強く落とす

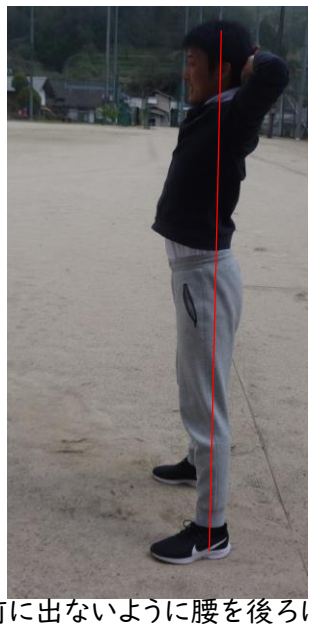
5. メディシン（左右）

中腰になり腹筋に力を入れて左右に振る
体の中心がぶれないように耐える
かかとで地面をしっかり踏む

6. スクワット







肩・腰・かかとが一直線になるように立つ→ひざがつま先より前に出ないように腰を後ろに落とす
→腰をひざの高さまでしっかりと落とす→元の姿勢に戻る

7.ももあげ（シャフト有り）

ひじを伸ばしてシャフトを持つ　シャフト・肩・腰・ひざ・母指球の付け根が一直線になるように意識

この状態でもも上げをする→ひざは腰の高さまで上げる→接地は必ず母指球の付け根

※足を上げたときに足の形が「7」にする

8.ひねり腹筋（リズム）

腕立て伏せの姿勢から1ステップでひざをクロスに入れる

左ひざが右腰へ　右ひざが左腰を超えるようにクロスする

※頭からかかとまでのラインより腰が出すぎることがないように注意

9.二重跳び

40秒間二重跳びをする

跳んだ時にひざが曲がらないようにする　なるべく高く跳び接地を短く強くする