

### ⑤カーフレイズ

階段を利用し、膝を曲げないようにして踵を上下させます。ふくらはぎの筋肉に効果があります。いろいろな動きに対応するために3方向（ア. 肩幅ぐらいに足を広げつま先をまっすぐ イ. つま先とつま先をつけ踵を45度を開く ウ. 踵と踵をつけつま先を45度開く）のトレーニングを行なってください。



### ⑥レッグランジ

このトレーニングは踏込んだ足の股関節周りの筋肉のトレーニングです。踏込んでから元に戻るまでの切り替えを速く行なってください。（床をしっかり蹴る）。この時、上半体が前に倒れないこと、大腿部が床と平行になり、後ろ足の膝が曲がらないようにしてください。膝が曲がると踏込んだ足の膝のトレーニングになり目的が違ってしまうので注意してください。



### ⑦サイドランジ

正式には真横で行ないませんが、中学生や初心者は斜め45度ぐらいからはじめて下さい。やり方は(2)-⑥のレッグランジと同じですが、足首が折れ曲がった状態にならないように、後ろ足のかかとでしっかり支えることがポイントです。踏込んだ時に肩が右に下がったり、左に下がったりしないよう肩のラインが床と平行になっているように注意してください。



### ⑧リバースランジ

直立の姿勢から反対に後ろに踏込みます。ポイントは、レッグランジと同様です。



### ⑨フライングスプリット

レッグランジの姿勢から足を交互に入れ替えて連続ジャンプします。走るための筋力をアップさせるのに効果があります。



### ⑩スクワットジャンプ

足全体の筋力をアップさせます。特にジャンプ力をつけたい場合に良いでしょう。足を交互に入れ替えてジャンプします。腰をしっかり下ろし、一回一回高く飛びましょう。



### ⑪ストライドジャンプ（階段利用）

（前後）

片足を階段に乗せ、腕の反動をうまく使って交互にジャンプする。ジャンプした時後ろ方向に跳んだり、足が曲がった状態にならないように踏み込んだ足をしっかり伸ばすことがポイントです。足の瞬発力をアップさせるのに効果があります。

### ⑩六角形ドリル

フットワークのトレーニングです。テープ・石灰・ロープなどを利用して一辺が50～60cmぐらいの六角形を作ってください。六角形の中心から一定方向を向き、各ラインを両足で跳び、一回一回中心に戻り6辺をできるだけ速く回ってください。移動中はラインを踏まない、肩の線が床と平行になっていることに注意してください。慣れてきたら片足で行なっても良いです。

トレーニング時間は10～15秒、休息時間は30～45秒で3～5セット程度行なってください。

敏捷性の測定として、10秒間で何回跳べるか、または、3周を何秒間で移動できるかを取り入れても良いと思います。

(2)-12

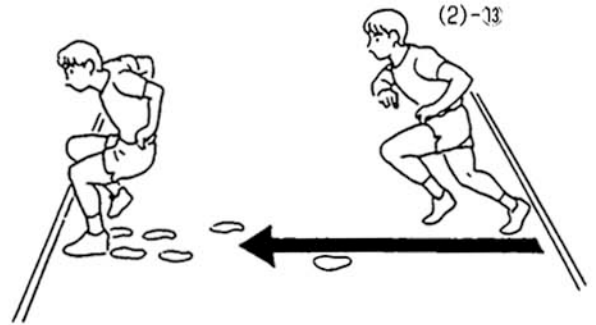


### ⑪減速ドリル

体育館等のラインを利用してください。(3～4mの幅) スタート地点から全力でダッシュしゴールライン直前で小刻みにステップを使って減速し、止まる。「バタバタ」と止まらないで、つま先・足の裏・足首・膝をソフトに使うようにしてください。

次のステップアップとして、「ダッシュ→減速→90度右または左へすばやくダッシュ」という方法もあります。

(2)-13



## (3) 腹筋

### ①クランチ

腹直筋上部に効果があります。へそをのぞき込むように上体を胸からまらめて起こしてください。起こす位置は両肩が床から上がる程度です。強度を増させる場合は、足を垂直に壁につけて行なってください。

(3)-1



### ②ヒップリフト

腹直筋下部に効果があります。仰向けになり、足を垂直に上げ軽く膝を曲げ、足を頭の方ではなく、天井の方向に足を伸ばすように腰を浮かします。

写真のように手で支えるか、または、バー等をつかんだり、二人組みになって相手の足をつかんで行なってもよいです。

(3)-2



### ③ニーチューチェスト

腹直筋の下部に効果があります。長座の姿勢をとり、手を後ろ45度につきます。膝を曲げながら胸につけるようにしたら、すぐに伸ばします。足が床につかないように連続して行ないます。初心者は、ヒップリフトより、この運動から行なってください。

(3)-3



### ④フォワードロール

上体はクランチの動き、足はニーチューチェストの動きです。これを同時に行ないます。部分的な腹筋のトレーニングではなく、より、競技動作に近いトレーニングになります。十分にいろいろな腹筋ができるようになってから行なってください。

(3)-4

