



- ・両足で方向転換しながら4角形にジャンプして進む。
- ・球技のように両足ですばやく方向転換する競技に良いと思います。



⑩クイックラン

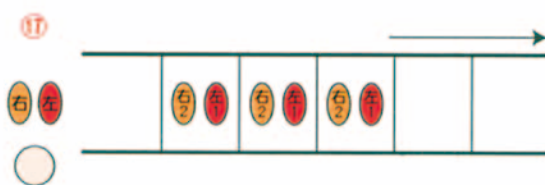


- ・できるだけ早く走ります。この時に足先を速く動かそうとするのではなく、膝を速く動かすようにしてください。
- ・膝を高く上げるのではなく早く振り下ろすという意識で行ってください。つま先でストップがかからないように注意してください。

⑪ラテラルクイックラン



- ・⑩と同じ要領で横にできるだけ早く走ります。足を動かすポイントは⑩と同じです。



これ以外にもいろいろなハターンが考えられますが、その競技の特性を考えていろいろ工夫してみてください。

【問合せ】富山県総合体育センター企画情報係（トレーニング室）

TEL：076-427-5455(代)

eメール：palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp