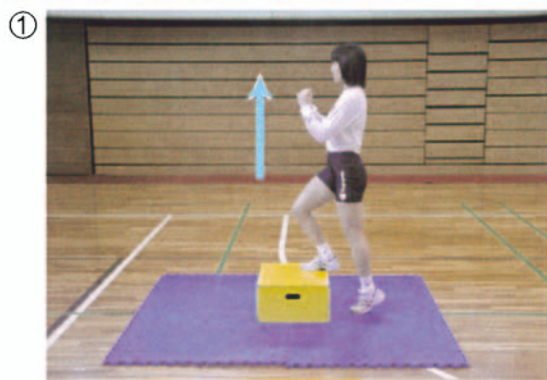


トレーニングのポイント

- ① 中学生の初心者は100回以内から始め、筋力がついてきたら100-150回、150-200回、高校生で筋力トレーニングを行っている選手であれば200-250回以上できるようになってください。
回数の数え方：ハードル10台×3セット×5種目=150回
- ② 高さは、20~40cmぐらい。筋力・競技レベルによりますが、最初は低い高さから行ってください。
- ③ 衝撃の少ないところで行ってください（土・体育館等）。コンクリート・アスファルトでは行わないでください。
- ④ このトレーニングは、ウエイトトレーニング等で筋力をつけてから行ってください。
- ⑤ 一方向だけでなく、前後左右行ってください。（できるようになったら片足で）
- ⑥ 負荷が強いので普通は2回/週、上級者でも3回/週が目安です。
- ⑦ 初心者はトレーニングの最初の身体が疲れていない時に行ってください。
- ⑧ トレーニング動作の中で実際に力が伝わっているのは床に着地しているときだけです。着地の瞬間だけ力が入り、空中にいる時はリラックスした状態になっていることが大切です。
- ⑨ トレーニングを行ったあとアイシングを行うようにしましょう。

ボックス利用

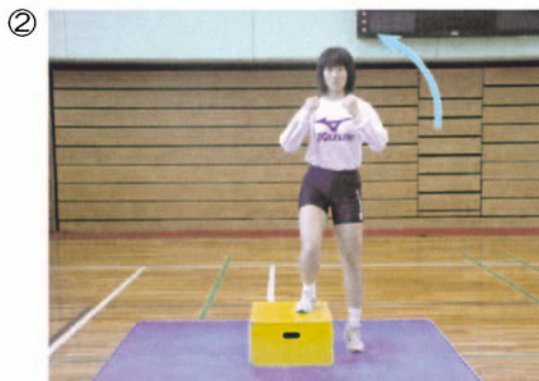
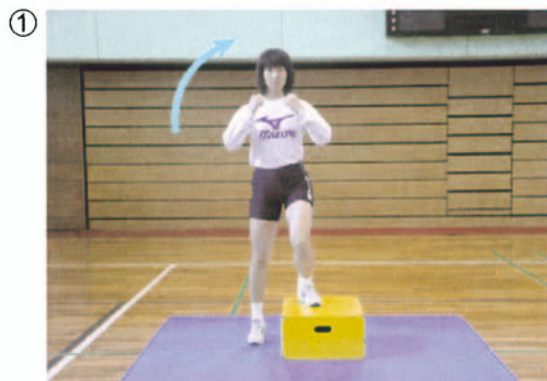
(1)スライドジャンプ（フロント）



- ・片足をボックスに乗せ、腕の反動を使って交互に片脚でジャンプします。
- ・ジャンプした時、後方に跳んだり脚が曲がった状態にならないように、踏み込んだ脚をしっかり伸ばすことがポイントです。

*10 20回/セット×3-5セット

(2)スライドジャンプ（サイド）



- ・片足をボックスに乗せ、腕の反動を使って交互に片脚でジャンプします。
- ・横に移動するのではなく、上に跳び、脚を入れ替えるという感じでジャンプしてください。この時も、脚を曲げないで乗せている脚をしっかり伸ばしジャンプすることがポイントです。