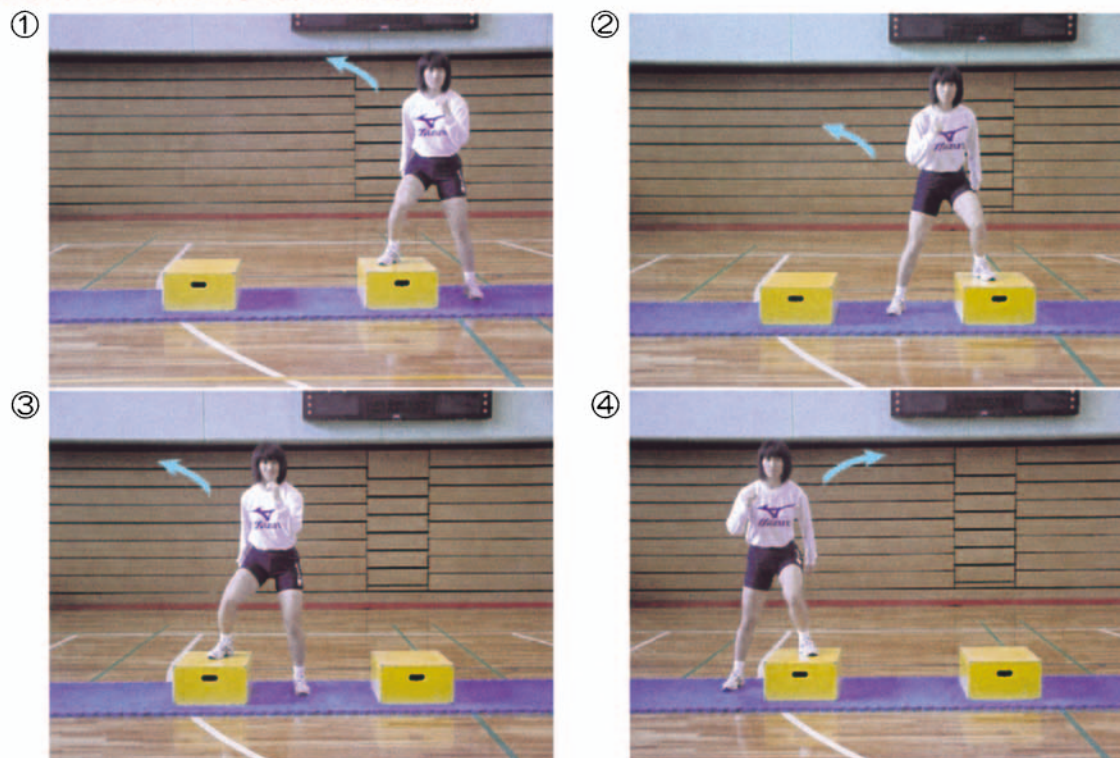


- ・片脚で左右にジャンプします。床についている脚に重心をおき、ボックスの上の脚は軽く乗せている程度です。最初に床についている脚から反対の床についている脚に体重を移動させ、片脚で身体を支えるような感じで行ってください。
- ・できるようになったらできるだけスピードを上げて行ってみましょう。
- ・左右の動きの時の切り替え動作のトレーニングになります。片脚でのトレーニングになるので、(4)より少し負荷が強くなると思います。

\*10 20回/セット×2 5セット

### (6)サイドジャンプ（2台で反復横跳び）



- ・(5)の動きをより競技の動きに近くなるようにバリエーションを付けた動きです。
- ・ポイントは(5)と同じですが、2台のボックスを使うので、よりバランス・重心移動が難しくなります。
- ・できるようになったらできるだけスピードを上げて行ってみましょう。

\*2-3往復/セット×2-5セット

### (7)両脚ジャンプ（連続ジャンプ）

