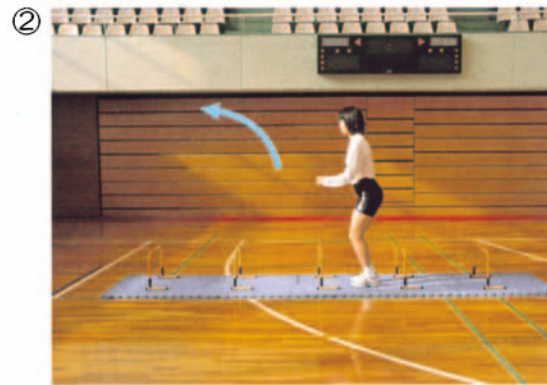


- ・ボックスを並べて（5～10台）連続ジャンプをします。
- ・ボックスの上では軽くはねるぐらいで、ボックスの上から降り、ジャンプする時に腕の引き上げを意識してください。
- ・ボックスとボックスの幅は、大人の大股で1歩・または普通に1歩半ぐらいの幅で行ってください。
- ・足首を強化したい場合はボックスとボックスの幅を狭くし、膝の屈伸を入れないようにして腕の引き上げ動作と足首の反発でジャンプします。
- ・このトレーニングはボックスの上から降りるので、床からジャンプするトレーニングより負荷は強くなります。

## ミニハードル使用

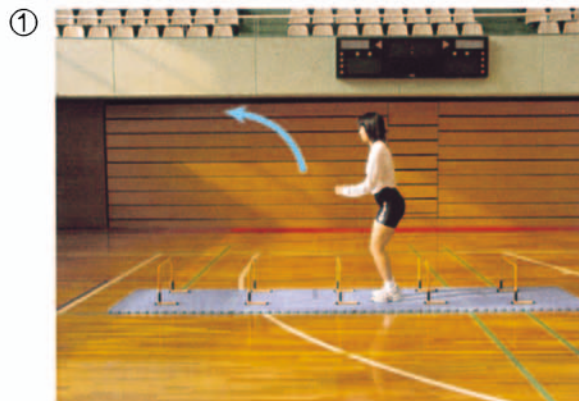
### (1)両脚ジャンプ



- ・両脚で連続ジャンプします。
- ・腕の引き上げ動作をうまく使ってリズムよく行ってください。
- ・初心者の場合はこの種目から始めてください。

\*10 15台/セット×2 5セット

### (2)両脚ジャンプ（交互に開脚）



- ・交互に閉脚と開脚でジャンプします。
- ・開脚した時に腰が引けたり腹が突き出たりしないで、大きく“大の字”になるようにジャンプしてください。

\*10 15台/セット×2 5セット