

* 交互プッシュ・オフ *

* 交互ラテラル・プッシュ・オフ *

交互プッシュ・オフ・・・ランニング動作や、前方へのジャンプ動作の強化
交互ラテラル・プッシュ・オフ・・・球技におけるダッシュからの急激な方向転換の強化等に適しています。

■トレーニング動作

交互プッシュ・オフ

- ★ ボックスに片脚を乗せ、上体をやや前傾させます。この時、膝はつま先の上に、肩は大腿部の中央の上あたりになるようにします。(写真①)
- ★ 両腕を振り上げながら、ボックスを力強く蹴って垂直方向に高く飛び、空中で前後の脚を入れ替えます。(写真②)
- ★ 着地すると同時にボックスにのっている脚を強く蹴ってジャンプします。(写真③→②→①)
- ★ このジャンプ動作を連続して行います。(写真①→②→③、③→②→①・・・)



交互ラテラル・プッシュ・オフ

- ★ ボックスに片脚を乗せ、上体をやや前傾させます。この時、膝はつま先の上に、肩は大腿部の中央の上あたりになるようにします。(写真④)
- ★ 両腕を振り上げながら、ボックスを力強く蹴って垂直方向に高く跳び、ボックスの反対側に移動します。(写真⑤→⑥)
- ★ 着地すると同時にボックスにのっている脚を強く蹴って、ボックスの反対側に高くジャンプします。(写真⑥→⑤→④)
- ★ このジャンプ動作を連続して行います。(写真④→⑤→⑥、⑥→⑤→④・・・)



★ワンポイントアドバイス★

- ★ 交互プッシュ・オフは、ボックスに踏み込んだ脚の上の方にジャンプしましょう。
- ★ 交互ラテラル・プッシュ・オフは、脚をしっかり伸ばしきって横に跳ぶことが大切です。
- ★ 交互に上手く脚を入れ替えられない場合は、片脚ずつ行ってみましょう。