

- * 両脚連続前後ボックスジャンプ *
- * 両脚連続ラテラル・ボックスジャンプ *
- * サイドステップ *

★ワンポイントアドバイス★

- ★ 腕の引き上げ動作をしっかり使って、できるだけ短い接地時間で跳べるようにしましょう。

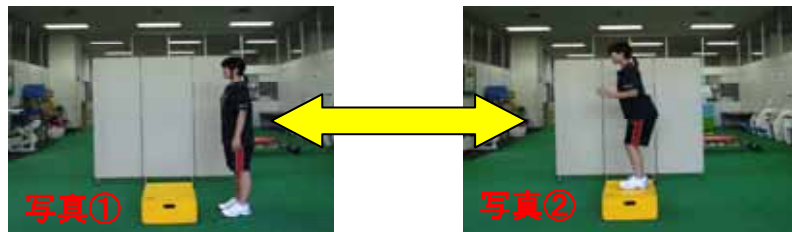
両脚連続前後ボックスジャンプ、両脚連続ラテラル・ボックスジャンプは、落下速度に耐え、素早い切り返して前方・後方にジャンプする爆発的脚力を強化します。

サイドステップは、側方移動での素早い切り替え動作を強化します。

■トレーニング動作

両脚連続前後ボックスジャンプ

- ★ ボックスに向かい、両足をそろえて直立します。(写真①)
- ★ 前方にジャンプしてボックスに乗り、すぐ元の位置に戻ります。床に着地すると同時に、素早く切り返しボックスの上に跳びます。(写真①→②→①→②)
- ★ このジャンプ動作を連続して行います。(写真①→②→①→②…)



両脚連続ラテラル・ボックスジャンプ

- ★ ボックスの横に両足をそろえて直立します。(写真④)
- ★ 側方にジャンプしてボックスに乗り、反対側に飛び降ります。(写真⑤→⑥)
- ★ 床に着地すると同時に素早く切り返しボックスの上に戻り、元の位置に戻ります。(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→⑤→④…)



サイドステップ

- ★ ボックスの上に片脚を乗せ、膝・股関節を少し曲げ、床に接地している脚に重心があるようにします。(写真⑦)
- ★ 床に接地している脚(右脚)から、反対側の脚(左脚)に素早く切り返します。この切り返し動作を左右交互に連続して行います。(写真⑦→⑧→⑦→⑧…)
- ★ ボックスの上の脚は軽くのせている程度です。
- ★ できるだけ速く、外側の脚から外側の脚に切り返せるようにしましょう。

