

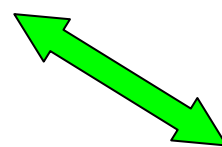
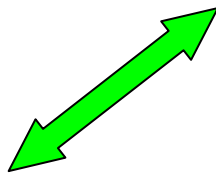
* 4方向ボックスジャンプ *

球技に必要な4方向での素早い切り返し能力や、その際に伴う身体バランスを強化し、4方向にジャンプする爆発的脚力も強化します。

■トレーニング動作

- ★ ボックスの上から始めます。(写真①)
- ★ 写真①から両足で前にジャンプして床に着地すると同時に素早く切り返し、開始位置に戻ります(写真②→写真①)。同様に、右(写真③→①)→後ろ(写真④→①)→左(写真⑤→①)と連続してジャンプし、時計回りで一周します。
- ★ 時計回り、半時計回りを連続して行って1セットとします。
- ★ できるようになったら、スピードを上げて行ってみましょう。
- ★ 最初は低いボックスから始めて、リズム良くジャンプできるようにしましょう。
- ★ 球技では必要な動きなので、積極的に行いましょう。

写真①



写真②



写真③



写真④



写真⑤