

# \* ツイストランジ \*

## \* ダイアゴナルウッドチョッパー \*

体幹部回旋動作によるパワーアップに効果的です。

ツイストランジは、体幹部の回旋動作(野球のバッティング等)が必要なスポーツに、ダイアゴナルウッドチョッパーは、斜めのスローイング動作(野球のスローイング、バレーボールのアタック等)が必要なスポーツに最適です。

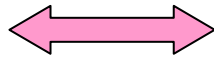
### ■トレーニング動作

#### ツイストランジ

- ★ 肘を伸ばした状態で、胸の前にメディシンボールを両手で持ち、直立姿勢をとります。  
(写真①)
- ★ 片脚を大きく一歩踏みだし、脚が床に着地すると同時に、踏み出した脚の方向に上半身を捻ります。(写真②)
- ★ 片脚ずつ行い、同様に反対側も行いましょう。



写真①



写真②

★ 両肩とボールで出来る三角形が崩れないように注意しましょう。

#### ダイアゴナルウッドチョッパー

- ★ 左脚(右脚)を前にして前後に開き、両手でボールを持ちます。(写真④)
- ★ 右脚(左脚)に体重をかけ、ボールを頭上やや右(左)から、体重を左(右)に移動させながら出来るだけ速く左膝(右膝)まで振り下ろします。(写真⑤→⑥)
- ★ そして再度胸を張り、少し体を反らした状態で、素早くボールを頭上まで戻します。(写真⑤)



写真④



写真⑤



写真⑥

★ 頭の上・膝の前では出来るだけ素早く切り返しましょう。

★ 出来るだけ大きな動作で行いましょう。