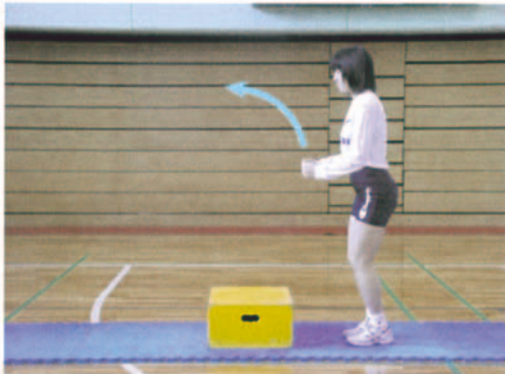


・(1)・(2)とも負荷を強くしたい場合は、ダンベルや軽いセットバーベルを持って行ってください。

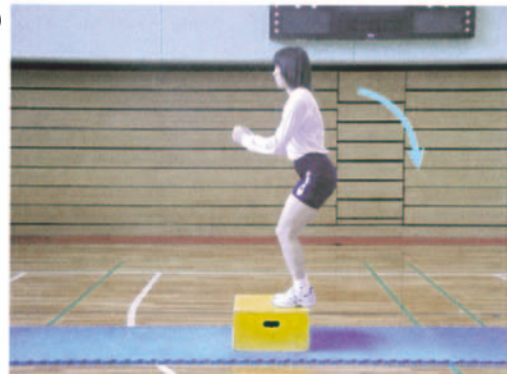
＊10 20回/セット×3 5セット

(3)両脚ジャンプ (フロント)

①



②



- ・両脚で前後にジャンプします。ボックスの上をしっかり乗ってリズムよく行ってください。
- ・スピードを上げて行くと、球技等での前後の動きのトレーニングになります。
- ・膝の屈伸をあまり使わないで、腕の引き上げ動作を特に意識していけば足首のトレーニングになり、バレーボールやバスケットボールで連続してジャンプする場合や陸上競技で足首のバネをつけたい時などに有効です。(最初は低いボックスや階段を利用してください。)

＊10 20回/セット×2 5セット

(4)両脚ジャンプ (サイド)

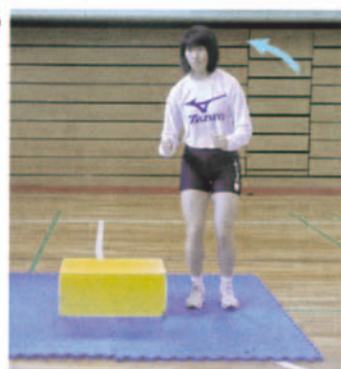
①



②



③

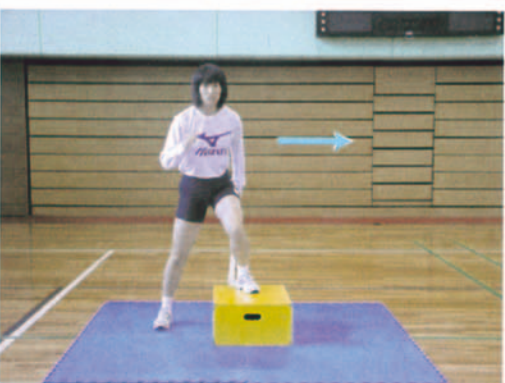


- ・両脚で左右にジャンプします。ボックスは競技・レベルによって縦・横を選んでください。スキーや球技等に有効です。できるようになったら、スピードを上げてなってみましょう。

＊10 20回/セット×2 5セット

(5)サイドジャンプ (速く)

①



②

