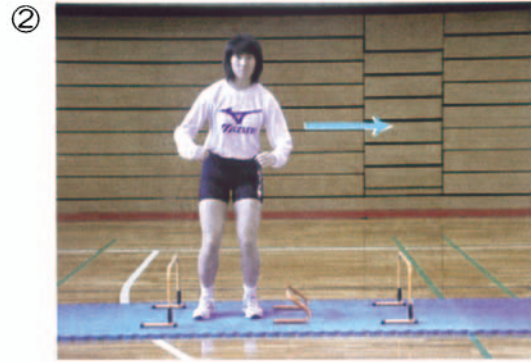
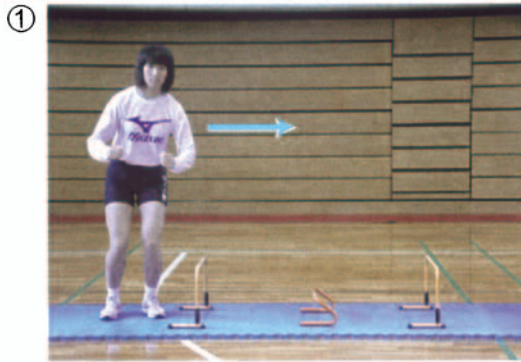
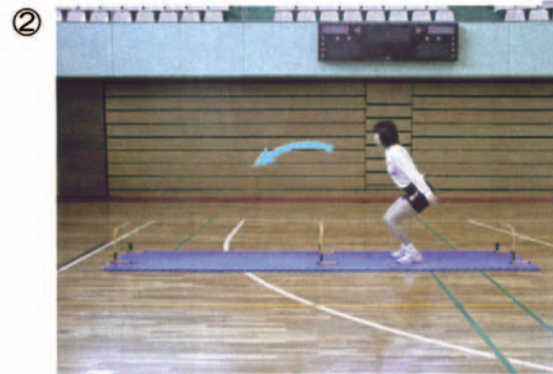
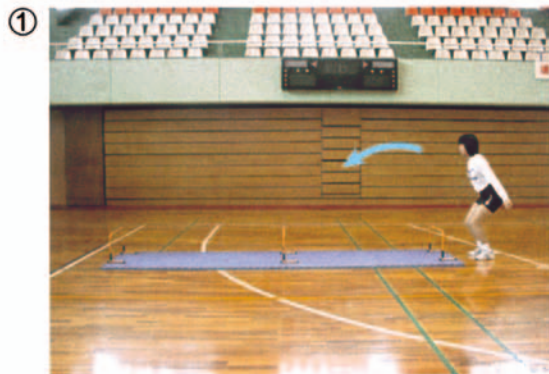


(6)両脚ジャンプ（サイド）



- ・特に横の動きをトレーニングしたい時に行ってください。
- ・同じ高さだけでなく、両端を高くし低くしたりして変化をつけてみてください。
- * 2-3往復/セット×2-5セット

(7)両脚ジャンプ（プレス系）



- ・ミニハードルの間隔は大人の歩幅で1歩半~2歩半ぐらいから始め、できるようになったら間隔を広げていってください。
- ・股関節・膝・足首でうまく吸収し、ジャンプする時に腕の引き上げ動作とタイミングよく動かすことがポイントです。
- ・ウエイトトレーニングのスクワットジャンプ（科学的トレーニング情報No.22 P2参照）の動き方を参考にしてください。
- * 3-8台/セット×3-5セット

これ以外にもいろいろなパターンが考えられます。競技の特性を考えていろいろ工夫してみてください。

【問合わせ】

富山県総合体育センター企画情報係（トレーニング室）

TEL：076-429-5455(代)

Eメール：palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp