

**GROWTH(一般/マスターズメニュー)**



# 4月1日(水)初回練習

場所:読谷村陸上競技場

時間:19:00

天候:☀

## 1.W-up

- ①芝80mウォーク×2
  - ②80mジョギング
  - ③肩甲骨(左右・正面)
  - ④ランジ
  - ⑤スキップ
  - ⑥サイド
  - ⑦バック
  - ⑧足首掴んで歩行～ジョギング
- 体操ストレッチ

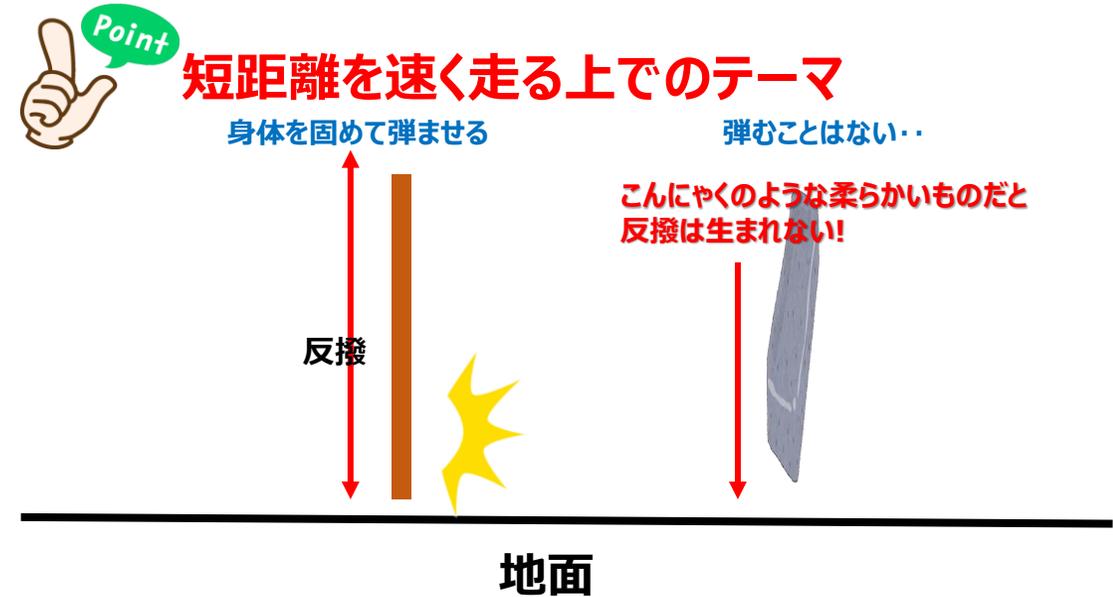
## 2.スティックドリル/ミニハードル

- ①踏み付け各2
  - ②横
  - ③両足J
  - ④ミニハー+スティック踏み付け2足長～5足長
- ※個人差によって変化つける

## 3.流し60m～120m×2

## 4.体幹(プランク)×1～2セット※様子みながら 正面1分/サイド1分/マウンテンクライマー1分

## 5.ダウン (ストレッチ)



※体戻しの意味合いでもしばらくこの強度の練習を実施。

※技術的要素は頭フル回転で練習していきましょう!

# 4月3日(金)

場所:読谷村陸上競技場

時間:19:00

天候:☀

## 1.W-up

①芝80mウォーク×2②80mジョギング③肩甲骨(左右・正面)④ランジ⑤スキップ⑥サイド⑦バック  
体操ストレッチ

## 2.スティックドリル/ミニハードル

①両足J2 ②片足J ③ミニハーまたぐ横④ツースキップ⑤ふみつけ  
※個人差によって変化つける

## 3.直線流し×2

4.体幹(プランク)×1～2セット※様子みながら  
正面1分/サイド1分/マウンテンクライマー1分

## 5.ダウン (ストレッチ)

※体戻しの意味合いでもしばらくこの強度の練習を実施。

※技術的要素は頭フル回転で練習していきましょう！

# 4月4日(土)

場所:読谷村陸上競技場

時間:10:00

天候:☀

## 1.W-up

ウォーク・ジョグ・サイド・バック・スキップ・肩回し・体操ストレッチ

## 2.マークドリル

(2足長~3足長)

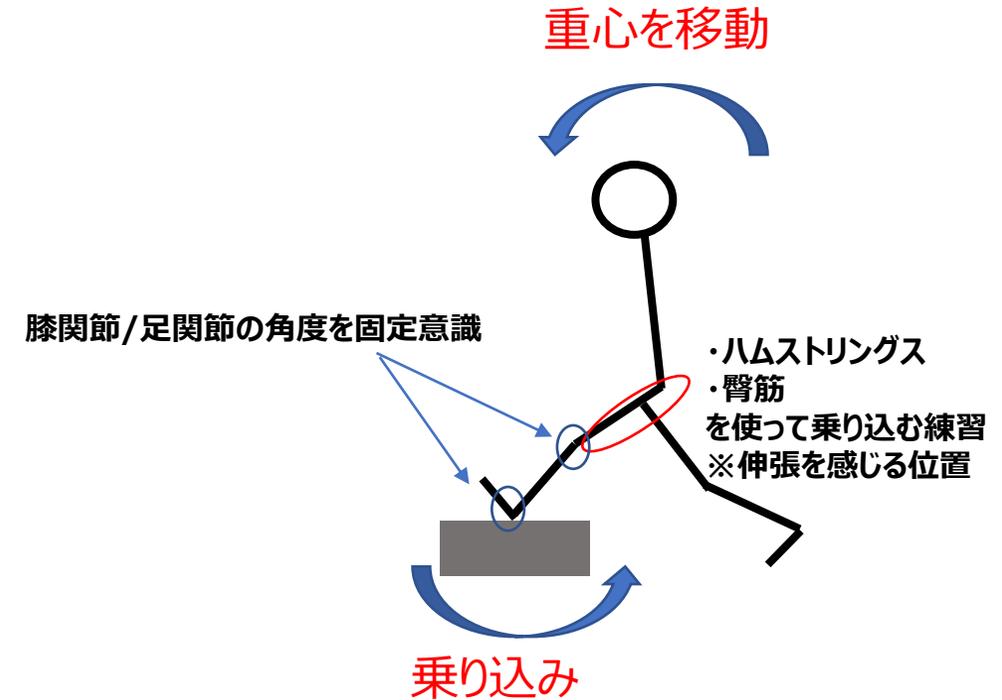
両足J・片足J・切り返しJ・両足固め・片足固め・横切り返し各2本

## 3.階段大股歩行

## 4.プランク

正面・サイド・マウンテンクライマー各1分

## 5.ダウン



# 4月8日(水) 一般/マスタースメンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

## 1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200m)
- ・体操ストレッチ

## 2.ドリル

踵歩き10m×3本/ジャンピング10回×2/片足ジャンプ10回×2/切り返しジャンプ10回×2

## 3.腕支持もも上げ 100回×2 ※休憩は息が整うまで

## 4.ヒップアップ各15×2～3セット

## 5 プランク

正面60秒・サイド各60秒・臀部各**最低**30秒

## 6.流し×3

## 7.体操・ストレッチ

# 4月10日(金) 一般/マスターズメンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

## 1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200~300m)
- ・体操ストレッチ

## 2.ドリル

踵歩き約10m×3・ジャンピング10回×3・片足ジャンピング各10×3・切り返ジャンプ10回×3・リズムジャンプ(リズム練習)

## 3.腕支持もも上げ ゆっくり20回(姿勢を意識)

## 4.階段ジャンプ15回×3セット

## 5.体操・ストレッチ

- ※ジャンプ系を多く入れたので、ストレッチを入念に行ってください。
- ※筋肉痛になる人もいるかもしれません(^^)

# 4月13日(月) 一般/マスターズメンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

## 1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200~300m)※体があたたまるまで★
- ・体操ストレッチ

## 2.プランク

正面60秒・横各60秒・お尻40秒

## 3.スプリントドリル

踵歩き約10m×3・ジャンピング10回×3・片足ジャンピング各10×3・リズムジャンプ×3・切り返し×3

## 4.ハードルドリル

またぎ(横)×10往復×2 切り返し(1歩)×10往復×2

## 5.流し30m~50m×3本

## 5.体操・ストレッチ

# 4月15日(水) 一般/マスターズメンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

## 1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200~300m)※体があたたまるまで★
- ・体操ストレッチ

## 2.スプリントドリル

踵歩き約10m×3・ジャンピング10回×3・片足ジャンピング各10×3・リズムジャンプ×3・切り返し×3・ギャロップ×3

## 3.腕ふり練習

50回×3セット(速さは意識しなくてOK) 動画を見ながら腕ふりを練習してみよう

## 4.流し×3本

うでふりを意識する

## 5.ダウン ストレッチ

# 4月17日(金) 一般/マスターズメンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

## 1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200~300m)※体があたたまるまで★
- ・体操ストレッチ

## 2.プランク

正面60秒・サイド各60秒 ※まっすぐを意識

## 3.スプリントドリル

踵歩き×3 ジャンピング(両足)×3 ジャンピング(片足)×3 リズムジャンプ×3 切り返しジャンプ×3 ギャロップ×3

## 4.階段ジャンプ15×3セット

## 5.ダウン(ストレッチ)

# 4月22日(水) 一般/マスターズメンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀/☂

## 1.壁(スクワット)姿勢作り

10回×3セット

## 2.ランジ

10回×3セット

## 3.ハイハイ歩行

家の中を歩きまわる

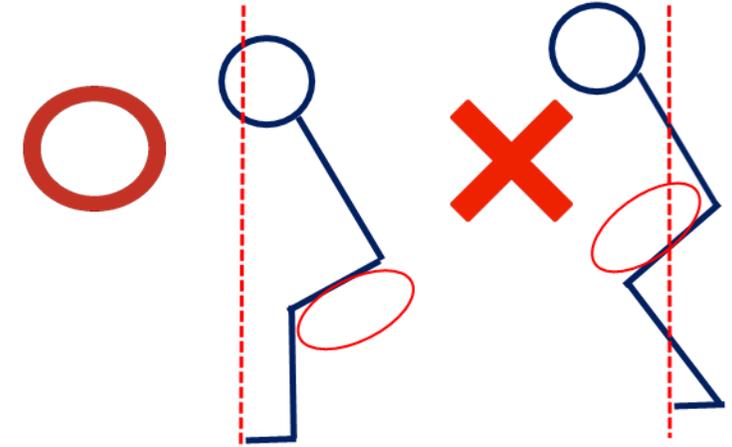
※肩甲骨・股関節(対角線)で寄せるイメージ

## 4.腕支持もも上げ

20回×2セット

## 5.外に出れそうであれば家前で30m~50mを少し速めのスピード(7割くらい)で走る×3本程度

## しゃがんだ時の姿勢



もも裏(ハムストリングス)が伸びてる  
感覚があればOK

もも前(四頭筋)が伸びてる  
感覚があればまちがい・・・

つま先から膝が出るような姿勢は膝を  
怪我しやすいので今のうちに直してい  
きましょう!

# 4月25日(土) 一般/マスターズメンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

## 1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200~300m)※体があたたまるまで★
- ・体操ストレッチ

## 2.スプリントドリル

踵歩き約10m×3・ジャンピング10回×3・片足ジャンピング各10×3・リズムジャンプ×3・切り返し×3・ギャロップ×3

## 3.ダウン ストレッチ

# 4月27日(月) 一般/マスターズメンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

## 1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200~300m)※体があたたまるまで★
- ・体操ストレッチ

## 2.スプリントドリル

踵歩き約10m×3・ジャンピング10回×3・片足ジャンピング各10×3・リズムジャンプ×3・切り返し×3・ギャロップ×3

## 3.プランク

正面・サイド 各40秒×1セット

## 4.背筋(下部) ※動画説明あり

## 5.股関節補強 ※動画説明あり

横・前 各脚30回×2セット

## 6. 家前(公園など) 50m走(6割くらい)きもちよく走れるスピード

## 7.ダウン



### 1.体操

①ジャンプ



②屈伸(くっしん)



③伸脚(しんきゃく) あさく



④伸脚(しんきゃく) ふかく



⑤前後屈(ぜんこうくつ)



⑥回旋(かいせん)



⑦手首足首(てくびあしくび)



⑧肩(かた)のストレッチ(1)



⑨肩(かた)のストレッチ(2)



⑩お尻(しり)のストレッチ



⑪前屈(ぜんくつ)



⑫前腿ストレッチ(まえもも)



⑬アキレス腱(けん)



# 4月29日(水) 一般/マスタースメンバー

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

## 1.W-up

- ・家の前道路(ウォーキング200m, ジョギング約200~300m)※体があたたまるまで★
- ・体操ストレッチ

## 2.スプリントドリル

踵歩き約10m×2・ジャンピング10回×2・片足ジャンピング各10×2・リズムジャンプ×2・切り返し×2・ギャロップ×2

## 3. 階段ジャンプ(段差は低学年15~20cm程度 高学年25cm程度 大人25~30cm程度) ※動画あり

両足ジャンプ(正面)10×2 片足(正面)各10×2 片足(横)各10×2

## 4.ブルガリアンスクワット各10×2~3※筋肉痛になるかも○ ※動画あり

## 5.家の前・芝生で流し走(6割~7割)できもちよく走る50m×2本

## 6.ダウン



### 1.体操

①ジャンプ



②屈伸(くつしん)



③伸脚(しんきゃく) あさく



④伸脚(しんきゃく) ふかく



⑤前後屈(ぜんこうくつ)



⑥回旋(かいせん)



⑦手首足首(てくびあしくび)



⑧肩(かた)のストレッチ(1)



⑨肩(かた)のストレッチ(2)



⑩お尻(しり)のストレッチ



⑪前屈(ぜんくつ)



⑫前腿ストレッチ(まえもも)



⑬アキレス腱(けん)

