

GROWTH(一般/マスターズメニュー)



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. ジャンプ 上 5回×3セット※休憩は3分 フライングスプリット10回×3セット ※休憩は3分

4.家の前・芝生で流し走(6割~7割)できもちよく走る50m×2本

5.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)



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. 階段ジャンプ両足10×2 階段片足ジャンプ各10×2 階段昇降10秒×2 階段切り返し10秒×2

4.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)



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. 股関節補強

前:各15回×2セット 横:各15回×2セット ※できそうだったら20回

4.片手片足上げ各20回×2セット

5.片足閉眼立ち 各足2回※両足がついてしまうまで

6.腹筋各20回×2セット

7.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)



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. スキップ(低く・速くをイメージ)30m×5 休憩(息が整うまで) 1本1本集中していく←ここメインにやりましょう!!!

4. 8割位のスピードで走る 50m×2

5.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)



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. プランク正面40秒・サイド各40秒

4. 階段昇降10秒×2 階段切り返し10秒×2 階段(反撥もらう練習)各10回×2

5. 流し(家の前or芝生など)50m×2

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)



1.ウォーミングアップ/体操(たいそう)ストレッチ(ウォーク・ジョギング)



普段(ふだん)何気(なにげ)なくやっているウォーキングやジョギング

つま先(さき)からついてないか? がにまた・内(うち)またになってないか気(き)を付(つ)けてあるいてみましょう

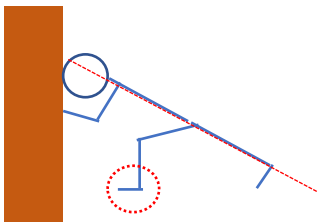
2.スプリントドリル各2本ずつ

【踵(かかと)歩き(あるき)、ジャンピング、片足(かたあし)ジャンピング、リズムジャンプ、切(き)り返(かえ)し、ギャロップ】



ドリルは弾む(はずむ)軸(じく)をつくるための動き(うごき)です! 例(たと) えばジャンピングをした後(あと)はイメージをつかったまま15mほど走(はし)りぬけましょう。

3.腕(うで)支持(しじ)ももあげ20回(かい)×2セット



4.股関節(こかんせつ)補強(ほきょう) 前(まえ)・サイド各(かく)20回(かい)×2セット



- ・足(あし)を上げたときに赤線(あかせん)のように1本(ほん)の軸(じく)を意識(いしき)する
- ・足(あし)を上げたとき赤丸(あかまる)足首(あしくび)が下(した)を向(む)かないように注意(ちゅうい)
- ・青丸(あおまる)のところにきいてくればOK!

5.流し(ながし) 50m~80m×2 ※きたえたところを意識(いしき)しながら

1. プランク(正面・サイド・片手片足)各20秒×2セット ※休けい20秒

2. ヒップアップ各15回×2セット

3. 深腹筋

- ・よこひらき
- ・バタバタ
- ・クロス

各10回×2セット

- ・走る動き

1.プランク

正面30秒×2セット サイド各30秒×2セット

2.腕支持ももあげ20回×3セット

3.スタートからの加速姿勢練習

15歩×2セット

4.股関節補強20往復×2セット

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. ミニハードルまたぎ(タイミング練習)※動画あり

1歩練習10回×2 ツースキップ20回×2

4.階段 両足ジャンプ10回×2 片足ジャンプ10回×2

5.50mダッシュ12本

6.ダウン(ジョギング・ストレッチ)

5月22日(金) 一般/マスターズメンバー

補強系

場所:動画配信(家前)

時間:---

天候:☀

1.プランク

正面・横(足あげながら)・片手片足各20秒(休憩20秒)

2.中殿筋補強各10回×2

3.深腹筋

・バタバタ

・横にひらく

・クロス

・走る動き

各10回×2セット

1.W-up(200mウォーク・400mジョグ・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

両足ジャンプ10回×2 片足ジャンプ各10回×2 ※形を作ってから連続でやってみましょう

4.階段昇降10秒×2 階段切り返し10秒×2

5.高速スキップ30m×3

6.ダウン

1.プランク

正面30秒・横各30秒・片手片足各30秒

2.股関節補強(動画あり) 各15回×2セット

3.股関節補強リズム(動画あり) 20回×2セット

4.腕支持もも上げ(動画あり)20回×2セット

5.雨が降っていなければ 外で30m程を2本※全力じゃなくてOK

1.W-up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.スキップ3種類※動画あり

(1)リラックスしてスキップ約10m+30mラン×2


(2)高速スキップ15m+30mラン×2


4.プランク


正面・横 各30秒


5.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) 

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) 