

<Tr.①>室内用ーダイナミックストレッチ
(再生速度1.0)

✓	部位	種目	内容
1	体幹上部	シャプリング	
2		肩甲骨回し (内・外)	
3		首まわし	
4		胸&背中ほぐし	
5		リバーズ サイドレイズ	
6		肩甲骨の 上下運動	
7		上腕回し	
8		上腕(体温計)振り	
9	体幹中部	前屈&後屈	
10		体幹倒し	
11		体幹ひねり	
12		腰の回旋運動	
13	体幹下部	ヒップリフト	
14		レッグレイズ & バックキック①	
15		股関節回し (内・外)	
16		フロントランジ	
17		サイドランジ	
18		開脚スクワット	
19		片足スイング スクワット	

<Tr.②>屋外用ーダイナミックストレッチ
(再生速度~1.0)

✓	部位	種目	内容
1	全身運動	ジョギング	5~10分/HR100以下 軽くカリオカ
2		腕の回旋	
3		横ステップ & 腕の回旋	
4		軽くスキップ	
5		もも上げ A. 膝を高く上げる	
6		B. 拇指球での着地	
7		トウタッチ	
8		ヒールタッチ	
9		ハードラーウォーク	
10		両足ジャンプ (前後・左右)	両・前後、片・上下、 両・開閉
11	下半身中心	ウォーキング	ランジ この中から2~3種目 を選ぶか、2~3セッ ト行うこと。
12		ウォーキング ツイスト	
13		ジャンピング サイド	
14		ジャンピング ツイスト①	
15		ジャンピング ツイスト②	
16	余力があれば	大きく脚を上げて スキップ	
17		カリオカ	大きく、速く
18		短距離ダッシュ	20~30m

※赤字は公開予定動画。