

トレーニング記録 ( \_\_\_\_年\_\_月\_\_日)

<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	シャフリング	
2	肩甲骨回し (内・外)	
3	首まわし	
4	胸&背中ほぐし	
5	リバース 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	前屈&後屈	
10	体幹倒し	
11	体幹ひねり	
12	腰の回旋運動	
13	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	

トレーニング記録 ( \_\_\_\_年\_\_月\_\_日)

<Tr.②>屋外用ーアスリートのための  
(再生速度~1.0) ダイナミックストレッチ

✓ 部位	種目	内容
1	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	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

<Tr.③- I >下半身のTr.

(再生速度0.75以下&余裕があれば2週以上)

✓	部位	種目	内容
1	コア (腸腰筋)	股関節回し (内・外回し)	10~30回/2セット
2		シーテッド (負荷なし)	ニー・レイズ 上二つはどちらか一方で、4種類の内どれか一つを3セット行うか、組み合わせても良い。最低でも『10~30回/2セット』は行うこと。
3		シーテッド (手動負荷)	
4		スタンディング	
5		ライイング	
6		ペダルこぎ	
7		足根小球 スクワット	
8		片足スイング スクワット	バランスディスクを使ってもよい。
9	殿部	レッグレイズ & バックキック②	負荷は足首におもりを巻く。
10		レッグレイズ & バックキック③	
11		ヒップ アブダクション	
12		ヒップ エクステンション	
13		ヒップリフト	
14		開脚スクワット	
15	脚部	スクワット	
16		ワイドスタンス スクワット	
17		ルーマニアン デッドリフト	前半・手ぶら 後半・ダンベル
18		ブルガリアン スクワット	
19		カーフレイズ	ジャンプ2冊& 後半ワンレッグ

<Tr.③-II> 体幹上部+中部(体軸)の自重Tr.

(再生速度0.75以下&余裕があれば2週以上)

✓	部位	種目	内容
1	体幹上部	ワイド スタンス	レベルに合わせて 1つ2~3セット行う
2		ダイヤモンド	
3		ナロー	
4		インクライン	
5		デクライン	
6	背筋・上部	肩甲骨の 上下運動	3つ選んで1セットず つ1つ1セットずつ行 う
7		ベント オーバーロー	
8		ダンベル ショルダープレス	
9	腹筋	サイドベンド	体幹倒しの延長
10		クランチ	
11		タッククランチ	
12	背筋・下部	リバース クランチ	スクワットとの違いを 明確にする。
13		バック エクササイズ	
14		デッドリフト	
15	背筋 & 腹筋	ロシアンツイスト	または、アブローラー
16		ハンドウォーク	

<Tr.③-III> 肩+腕のTr.

(再生速度0.75以下&余裕があれば2週以上)

✓	部位	種目	内容
1	肩	ショルダー プッシュアップ	余裕がある場合のみ
2		リアレイズ	三角筋 ダンベル で検索
3		アップライト ロー	
4		サイドレイズ	
5		アーノルド プレス	
6	腕	コンセントレー ションカール	ダンベル、袋などで。
7		リバース プッシュアップ	
8		フレンチ プレス	

トレーニング後のスタティック・ストレッチ

✓	内容
1	股関節の内側を伸ばして大腿の内側を伸ばす。
2	①立位 ②座位 ③体を覆いかぶせるでハムストリングスを伸ばす。
3	内転筋群全体を伸ばす。
4	大腿四頭筋を伸ばす。
5	大殿筋を伸ばす。
6	腰部を伸ばす。
7	広背筋 & 大円筋を伸ばす。
8	広背筋 & 三角筋後面を伸ばす。
9	殿部の側面を伸ばす① & ②。
10	アキレス腱を伸ばす。
11	前腕屈筋群(前腕の内側)を伸ばす。
12	ふくらはぎを伸ばす。
13	上腕後面から体側にかけて伸ばす。
14	三角筋全面 & 大胸筋を伸ばす。