

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<br>(内・外)      |    |
| 3    | 首まわし                |    |
| 4    | 胸&背中ほぐし             |    |
| 5    | リバース<br>サイドレイズ      |    |
| 6    | 肩甲骨の<br>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 &<br>バックキック① |    |
| 15   | 股関節回し<br>(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<br>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<br>軽くカリオカ                   |
| 2    | 腕の回旋                       |   |
| 3    | 横ステップ &<br>腕の回旋            |   |
| 4    | 軽くスキップ                     |   |
| 5    | もも上げ<br>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<br>(前後・左右)          | 両・前後、片・上下、<br>両・開閉                        |
| 11   | ウォーキング                     | ランジ<br>この中から2~3種目<br>を選ぶか、2~3セッ<br>ト行うこと。 |
| 12   | ウォーキング<br>ツイスト             |   |
| 13   | ジャンピング<br>サイド              |   |
| 14   | ジャンピング<br>ツイスト①            |   |
| 15   | ジャンピング<br>ツイスト②            |   |
| 16   | 余力があれば<br>大きく脚を上げて<br>スキップ |   |
| 17   | カリオカ                       | 大きく、速く                                    |
| 18   | 短距離ダッシュ                    | 20~30m                                    |

※赤文字は未撮影。

<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<br>(腸腰筋) | 股関節回し<br>(内・外回し)    | 10~30回/2セット  |
| 2  |             | シーテッド<br>(負荷なし)     | ニー・レイズ<br>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<br>(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<br>スクワット       |  |
| 8  |             | 片足スイング<br>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 &<br>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 &<br>バックキック③ |  |
| 11 |             | ヒップ<br>アブダクション      |  |
| 12 |             | ヒップ<br>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<br>スクワット    |  |
| 17 |             | ルーマニアン<br>デッドリフト    | 前半・手ぶら<br>後半・ダンベル  |
| 18 |             | ブルガリアン<br>スクワット     |  |
| 19 |             | カーフレイズ              | ジャンプ2冊&<br>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<br>スタンス      | レベルに合わせて<br>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<br>上下運動     | 3つ選んで1セットず<br>つ1つ1セットずつ行<br>う |
| 7  |               | ベント<br>オーバーロー    |                               |
| 8  |               | ダンベル<br>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<br>クランチ     | スクワットとの違いを<br>明確にする。          |
| 13 |               | バック<br>エクササイズ    |                               |
| 14 |               | デッドリフト           |                               |
| 15 | 背筋<br>&<br>腹筋 | ロシアンツイスト         |                               |
| 16 |               | ハンドウォーク          | または、アブローラー                    |

<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<br>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<br>で検索 |
| 3 |    | アップライト<br>ロー      |                 |
| 4 |    | サイドレイズ            |                 |
| 5 |    | アーノルド<br>プレス      |                 |
| 6 | 腕  | コンセントレー<br>ションカール | ダンベル、袋などで。      |
| 7 |    | リバース<br>プッシュアップ   |                 |
| 8 |    | フレンチ<br>プレス       |                 |

<Tr.④>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。                |