

<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	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	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	
6		高くもも上げ	拇指球での着地を意識
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	余力があれば	大きくスキップ	
12		連続幅跳び	
13		カリオカ	大きく、速く
14		短距離ダッシュ	20~30m
15	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。
16		ウォーキング ツイスト	
17		ジャンピング サイド	
18		ジャンピング ツイスト①	
19		ジャンピング ツイスト②	

※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周以上)

✓	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)	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		ライニング	
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周以上)

✓	部位	種目	内容	
1	体幹上部	ノーマル	プッシュアップ	
2		ワイド スタンス		
3		ナロー		
4		ダイヤモンド		中級者レベル
5		インクライン		
6		デクライン		
7	背筋・ 上部	肩甲骨の 上下運動		
8		ベント オーバーロー		
9	体幹中部	タッククランチ	腹筋全体	
10		クランチ	腹直筋	
11		リバース クランチ	腹直筋下部	
12		ツイスト タッククランチ		
13		ヒールタッチ クランチ	腹斜筋	
14		サイドベンド	腹斜筋	
15		背筋・ 下部	デッドリフト	
16			バック エクササイズ	
17	背筋 & 腹筋	ロシアンツイスト		
18		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周以上)

✓	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		ダンベル ショルダープレス	
3		リアレイズ	三角筋 ダンベル で検索
4		アップライト ロー	
5		サイドレイズ	
6		アーノルド プレス	
7	腕	コンセントレー ションカール	
8		リバース プッシュアップ	
9		フレンチ プレス	ダンベル、袋などで。

<Tr.④>スタティック・ストレッチ

✓	内容
1	股関節(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。