

～陸上競技のトレーニング（投てき編③）～

陸上競技投てき選手向けの下半身トレーニングです。
筋力向上のみならず怪我の予防にも役立つ内容です！

【 フロッグ・パンプス 】



やり方

- ①仰向けに寝転がる
- ②両足裏を合わせて、身体側に引く
- ③おへそを覗き込むようにお腹に力を入れる
- ④足の側面で地面を押し、腰を持ち上げる
- ⑤お尻を最大限締めて、ゆっくりと元に戻る
- ⑥10～20回を2～3セット繰り返す

効果

- ①臀筋群のアクチベーション
- ②股関節のモビリティ改善

【 ジャンプ・スプリット・スクワット 】



やり方

- ①片足をイスやベンチに乗せる
- ②もう片方の足を大きく前に踏み出す
- ③前側の膝が直角になるようにする
- ④踵に体重を乗せて、すばやくしゃがむ
- ⑤足で一気に地面を押し、ジャンプする
- ⑥着地したら再びすばやくしゃがみ、ジャンプ
- ⑦5～10回を2～3セット繰り返す

効果

- ①下肢筋群のパワー向上

