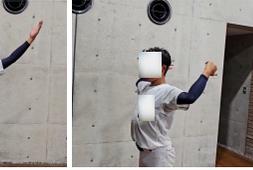
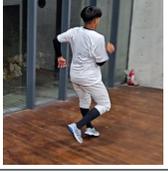


W-up Exercise① (スタティックストレッチ、胸郭・股関節モビリティ)

メニュー		回数	セット	フォーム		メニュー		回数	セット	フォーム	
1	開脚→クロスタッチ ①右手で左足、左手で右足をタッチする ◎つま先が前に向かないよう注意する	20回	1			7	キャット&ドッグ ①地面を押して背中を丸める ②肩甲骨を寄せて腰をそらせる ◎支えている肘が曲がらないように注意する	20回	1		
2	ハムストリングスST (静→動) ◎もも裏を持ち、膝を伸ばす ◎胸と膝が離れていかないように注意する	10回 ずつ	1			8	内転筋ST→ローテーション ①膝を開いて、お尻を踵に近づける ②前に移動しながら足の裏を天井に向ける ◎背中が曲がらないように注意する	20回	1		
3	チェストオープン ①肩甲骨を寄せて胸を開く ◎抑えている足が浮かないように注意する	10回 ずつ	1			9	腸腰筋ST→胸椎EX ①片膝立ちになる ②前方に体重をかけながら、両腕をあげる ◎腰が反らないように注意する	10回 ずつ	1		
4	コモドST ①横向きで膝を立てる ②腕を伸ばしながら肩入れを行う ◎膝が動かないように注意する	10回 ずつ	1			10	WGS (ワールドグレイテストストレッチ) ①片足を前に出し、前足側の肘を地面に近づける ②肩甲骨を寄せながら手を真上に広げる	10回 ずつ	1		
5	スコープション ①片足を浮かせたら、反対側の地面につま先をタッチ ◎つま先は出来るだけ頭の方に近づける	20回	1			11	開脚前後→ローテーション ①立った状態で開脚する ②股関節を捻り、両足の向きをそろえる ③リズミカルに前後に動く ◎前足のつま先は上に向ける	20回 ずつ	1		
6	股関節EX ①片足を地面から浮かして、膝を腰の位置まで引き上げる ◎膝が地面に当たらないよう注意する	10回 ずつ	1			12	肩甲骨EX ①肩甲骨の引き寄せる ②胸郭の動きを意識 ③肘を固定して肩を捻る	20回 ずつ	1		

W-up Exercise② (ダイナミックストレッチ、ステッピング、スプリント)

メニュー		回数	本数	フォーム		メニュー	回数	本数	フォーム	
1	ランジウォーク&ツイスト (横・縦) ①前方に大きく踏み込み腰を落とす ②上半身を前足側に捻る ③前足側の手で後ろの足のかかとをタッチする	5回 ずつ	2			7 片足ピックアップ ①片足を素早く引き付ける	10回 ずつ	1		
2	ストレートレッグ・マーチ (前・横) →リズム ①勢いよく足を振り上げ、つま先をタッチする ②姿勢が丸まらないように注意する	5回 ずつ	1			8 3テンポ・エクステンジ ①1、2、3のタイミングで素早く足を入れ替える	5回 ずつ	2	 	
3	股関節回し (ウォーク) →リズム ①外から内に股関節を回す ②内から外に股関節を回す ③姿勢が丸まらないように注意する	5回 ずつ	1			9 ハーフトップダッシュ (30m) ①徐々に加速して、15mでトップスピードに乗せる	-	2		
4	リズムランジ (前・横) ①片足を前にスイング ②後ろにスイング ③ランジの姿勢 ④横向きでも実施	4回 ずつ	1	   		10 バック走 (15m) →ダッシュ (15m) ①バック走から空中で反転して前方ダッシュ	-	2	 	
5	パワースキップ (高く・前へ) ①出来るだけ高くスキップする ②出来るだけ前にスキップする	10回	2			11 4テンポステップ→ダッシュ (15m) ①外外内内の4ステップを5回繰り返す	-	2		
6	ラテラルジャンプ→連続 ①片足に体重を乗せて、一気に横方向へジャンプする	10回 ずつ	1			12 リアクションスプリント (15m) ①手が開いた方向にスタート ②手が開いた方と逆方向にスタート	-	4		