部活動をしている皆さん、休業中体力アップを目指す皆さんへ

「ピンチをチャンスに生かそう！」チャレンジ

1. 全身の瞬発力を向上させるためのトレーニング
   ① バービー　20秒全力でできる回数　終わって後10秒休憩次の種目へ
   ② バービージャンプ　同じ
   1分間
   30秒休憩
2. 下半身の瞬発力を向上させるためのトレーニング
   ① ランジ　20秒全力でできる回数　終わって後10秒休憩次の種目へ
   ② スクワット　同じ
   ③ スクワットジャンプ　同じ
   1分30秒
   30秒休憩
3. 上半身瞬発力を向上させるためのトレーニング
   ① 腹筋　20秒全力でできる回数　終わって後10秒休憩次の種目へ
   ② 腕立て　同じ
   ③ 背筋　同じ
   ④ 足上げ腹筋　同じ
   ⑤ 手の親指と人差し指をつけて腕立て　同じ
   ⑥ 手を伸ばして背筋　同じ
   3分
   30秒休憩
   1セット7分　×　自分に合ったセット数

トレーニングを行う際は自分にあった時間や、休息をとろう！

※ 筋持久力を家でトレーニングをする場合はハーフスクワットをテレビや音楽を聴きながら1セット100回を目安に自分に合ったセット数をこなしましょう。

1. 全身の瞬発力を向上させるためのトレーニング

① バービー　　バービージャンプ

立ち上がるときに、そのままジャンプすると「バービージャンプ」です。

2. 下半身の瞬発力を向上させるためのトレーニング

④ ランジ

体力に合わせて、足の広さを調節しよう。広い方がキツい。上半身は下を無かに事がポイントです。

⑤ スクワット

スクワットジャンプ

3. 上半身瞬発力を向上させるためのトレーニング

① 腹筋

ポイント
あごを胸につけよう。

② 腕立て

ポイント
目線は前を見る。

③ 背筋

④ 足上げ腹筋

⑤ 手の親指と人差し指をつけて腕立て

⑥ 手を伸ばして背筋　　＝指先をしっかり見る。＝