

図1



7.1 スタティック

開始姿勢:うつぶせになり、前腕で上体を支える。肘が肩の真下に来るようにする。

エクササイズ:上体、骨盤、脚を持ち上げ、体が頭から足まで一直線になるようにする。腹筋と臀筋に力を入れ、その姿勢を20-30秒間保持する。3セット。

重要:体をぐらつかせたり、背を丸めたりしない。臀部を上げすぎないこと。

図2



8.1 スタティック

開始姿勢:横向きに寝て、下側の脚の膝を90度曲げておく。下の脚と前腕で体を支える。下の肘が肩の真下に来るようにする。

エクササイズ:骨盤と上の脚を挙げ、肩のラインと一直線になるようにする。その姿勢を20-30秒間保持する。反対側も行う。3セット。

重要:骨盤を安定させ、下に傾かないようにする。両肩、骨盤、脚が前後に傾かないようにする。

図3



9.1 初級

開始姿勢:膝立ち。両膝は肩幅。パートナーが両手で両足を地面にしっかりと固定する。

エクササイズ:頭から膝までをまっすぐに保ったまま、ゆっくりと前傾していく。それ以上姿勢を保てなくなったら、両手をついてやわらかく着地し、腕立ての姿勢をとる。3-5回。

重要:はじめはゆっくりと間をあけて行う。慣れてきたらスピードアップ。

図4



11.1 +トー・レイズ(つまさき立ち)

開始姿勢:両足を肩幅に開いて立つ。両手は腰。

エクササイズ:ゆっくりと股関節、膝、足関節を曲げ、膝が90度になるようにする。上体を前傾させる。上体、股関節、膝をまっすぐにして、つま先立ちになる。再びゆっくりと曲げ、今度は少し素速く立ち上がる。30秒間続ける。2セット

重要:膝を内側に入れない。背をまっすぐにして、上体を前傾させる。

図5



10.3 パートナーと押し合い

開始姿勢:片足立ち。パートナーと腕の長さの距離で向い合う。

エクササイズ:バランスを保ちながら、パートナーと交互に押し合い、バランスを崩させるようにする。30秒間続ける。反対の足も行う。踵を挙げてつま先立ちで行うと難度を上げることができる。両足2セット。

重要:膝を内側に入れない。骨盤を水平に保ち、横に傾けない。

図6



2 ヒップ・アウト

最初のコーンにジョギングし、ストップして、膝を前に引き上げる。膝を外側に回して、足をつく。次のコーンでは、反対の脚で行う。コースの最後まで繰り返す。2セット。

図7



6 前後走

スピードを上げて2番目のコーンまで走り、1番目のコーンへバックランニングで戻る。股関節と膝は軽く曲げた状態で、2つ先のコーンまで走り、1つ分バックランニングで、コースの最後のコーンまで繰り返す。2セット。

図8



12.3 ボックスジャンプ

開始姿勢:両足を肩幅に広げて立つ。自分が立っている位置を中心にクロスがあると考える。

エクササイズ:両足で前後、左右にジャンプ。そしてクロスを超えるように斜めにジャンプ。上体は軽く前傾させておく。できるだけ素速く、爆発的に、30秒間続ける。2セット

重要:両足の拇指球でやわらかく着地。股関節、膝、足関節を曲げて着地。膝を内側に入れないようにする。

図9



14 バウンディング

軽く助走をし、6-8歩、膝を高く引き上げてバウンディング。残りはジョギング。着地足の膝をできるだけ高く引き上げ、反対側の腕を振る。上体はまっすぐに保つ。足の拇指球で、膝を曲げて着地し、跳ぶ。膝を内側に入れないようにする。ゆっくりとしたジョギングで戻りリカバーする。2セット。