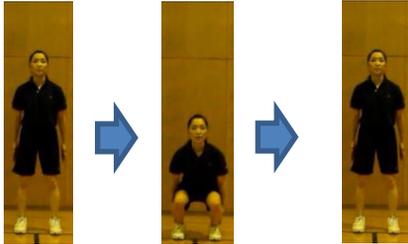


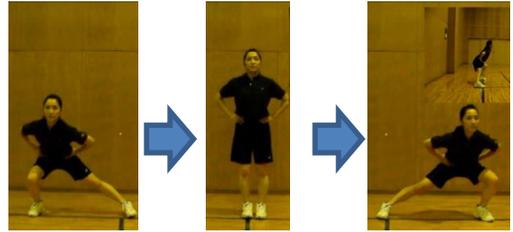
外傷予防トレーニング
レベルⅡ (タックジャンプ): 各10回

ふみきり時 & 着地時に
膝をつま先と同じ方向にまっすぐに曲げる

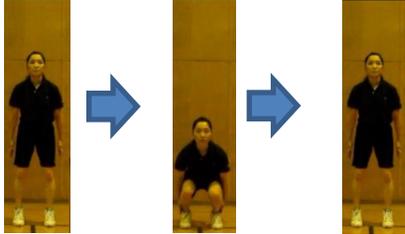
- ① 踵タッチスクワット
両足を肩幅に開いて膝を曲げなら
踵を触る



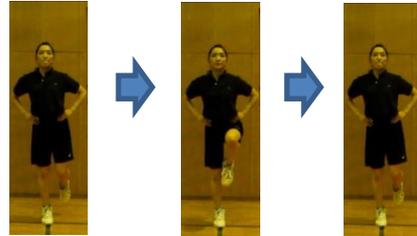
- ⑥ 踏み込みサイドランジ
左右交互に大きく横に踏み込む



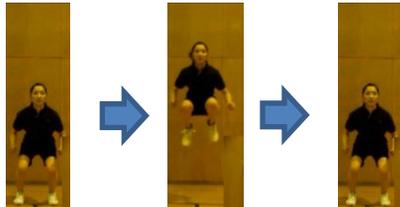
- ② 踵上げ踵タッチスクワット
踵をあげたまま膝を曲げなら踵を触る



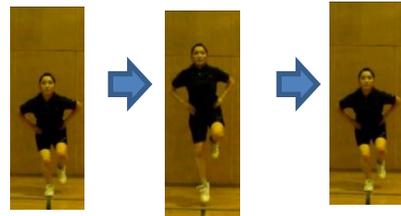
- ⑦ 踵上げ片足立ち & 引きあげ
踵をあげたまま片足立ち & 逆足引き上げ



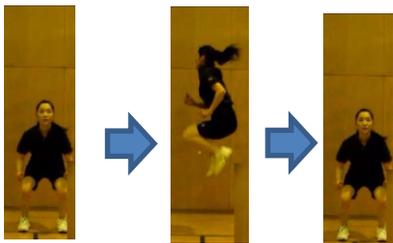
- ③ タックジャンプ
太ももを胸に近づけるように引き上げて
着地



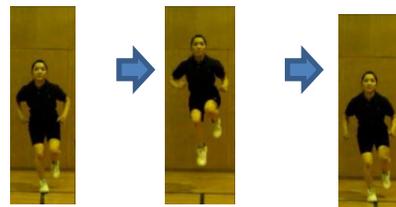
- ⑧ 片足ジャンプ
片足スクワットの姿勢でジャンプ



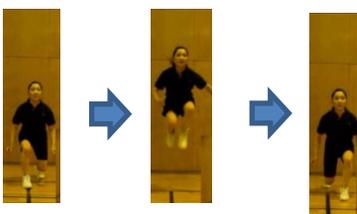
- ④ 180度回転タックジャンプ
太ももを引き上げて180度回転して着地



- ⑨ 片足タックジャンプ
片足スクワットの姿勢で太ももを
引き上げてジャンプ



- ⑤ シザーズタックジャンプ
両足を前後に開いて太ももとを引き上げ
ながら前後の足を入れ替えて着地



- ⑩ 片足サイドホップジャンプ
片足で30cm幅を横に素早く連続ジャンプ

