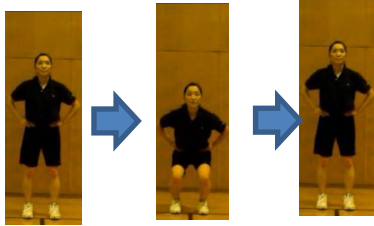


外傷予防トレーニング
レベル I (基礎動作): 各10回

ふみきり時 & 着地時に
膝とつま先を同じ方向にまっすぐに曲げる

①両足スクワット

両足を肩幅に開いてまっすぐ膝を曲げる



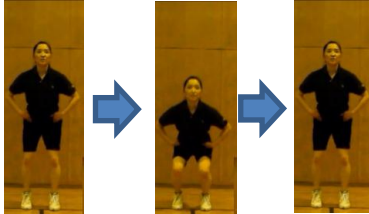
⑥開脚スクワット

両足をできるだけ開いて膝を曲げる



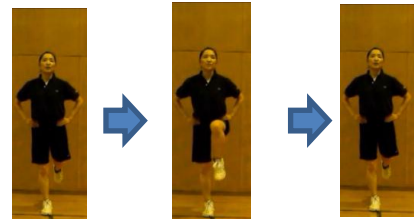
②踵上げ両足スクワット

踵を挙げたままスクワットを実施



⑦片足バランス

浮いている足を前後に引き上げる



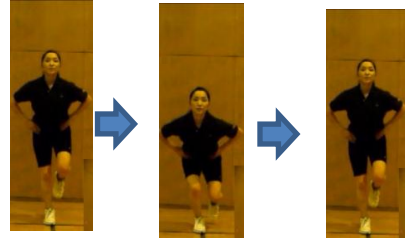
③両足スクワットジャンプ

できるだけ高く跳んで戻る



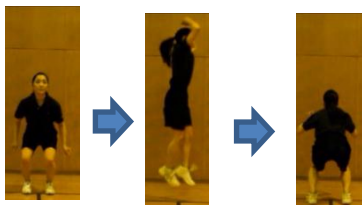
⑧片足スクワット

上体を横に傾けず、ねじれないように



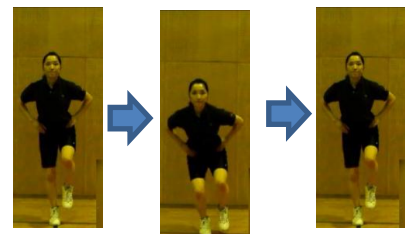
④180度回転スクワットジャンプ

できるだけ高く跳んで逆向きに戻る



⑨踵上げ片足スクワット

踵を挙げたまま片足スクワット実施



⑤前後開脚スクワット

前後の膝を90度曲げて、戻る



⑩サイドキック

横に広く跳んで、片足着地

