個人練習メニュー No.22〈トレーニング〉

ForGrowth
Baseball for Life

走り方を安定させるトレーニング



ランジ/メディシンボール

1. 1. 前足を台の上に乗せつま先と膝の向きを揃える
2. 両足の膝が90度になるまで下げる
3. 頭、お腹を下げずに行う
4. 前足で地面を押すイメージで姿勢を真っ直ぐにする



ランジ/シングルジャンプ

1. 前足のつま先と膝の向きを揃える
2. 両足の膝が90度になるまで下げる
3. 頭、お腹を下げずに行う
4. 地面を押すイメージでジャンプし障害物を超える



ハードル/ダッシュ

1. その場でジャンプするときは真上に飛ぶ
2. そのイメージでハードルを越えていく
3. 地面からもらった力を走る時に使う
4. 足首は出来るだけ曲げない

＊注意：メニューの内容は学年、成長スピードによって異なります。詳細はスクール時にご確認ください