

トレーニングメニュー（２・３年生用）

このメニューは、雨天時トレーニングや大会前、練習試合前のウォーミングアップで行っていた内容です。思い出しながらやってみましょう！

【注意点！】

- ① 場所（屋内外、住宅環境等）や時間帯（昼夜間）を考えて内容を組み換えること
- ② 周囲の人に迷惑がかからないようにトレーニングを行うこと
- ③ 自分の健康状態を考えて出来ることと出来ないことを分けて行うこと
- ④ ラダートレーニングはマスをイメージして行うこと
- ⑤ DFフットワークの後半内容は、家族内で協力してもらうこと（強制は禁止）
- ⑥ きちんと時間管理をすること（時間内は全力姿勢・オンとオフの切り替え徹底
- ⑦ メニューをイメージしてから行うこと（途中で途切れるような練習にしない）
- ⑧ 自分でメニューを作成する場合は、各自でトレーニング構成表を作成してみよう。
メニューのダウンロードやプリントアウトができない場合は、画面を見て部活動ノートに書きだしてメニューを作成してみよう。

【可能なら利用してみよう！】

- ・可能なら時計またはタイマー、アプリでタイマーをダウンロードして行う
- ・部活動では…“4分間運動 T A B A T Aタイマー”アプリを使用していました。
上記アプリはセット通りの時間設定となっているので、そのまま使用できます。
インストールしたら画面が出るので、スタートボタンを押せば開始できます。

【すべてのトレーニングの構成は・・・】

- ・スタート準備10秒 → トレーニング20秒 → 休憩10秒 → 次の内容
- ・4分間で1セットのトレーニングが終了します。
- ・休憩時間は各自で設定する。

※普段のトレーニングでは1分間、試合前のアップでは休みなしでほぼ連続

《トレーニングの流れ》

(1) ウォーミングアップ ランニング・準備運動・ストレッチ

場所を考えてアップの工夫をしよう！

(2) 体幹トレーニング…この項目のみ流れが分かるように秒数と※を記載

ポイント	保持中は固まる、足の位置は各自で調整		
準備	10秒	※10秒後にスタート	
うつ伏せ	20秒	※次の準備まで	10秒
仰向け	20秒	※次の準備まで	10秒
右向き横直立	20秒	※次の準備まで	10秒
左向き横直立	20秒	※次の準備まで	10秒
右向き横大の字	20秒	※次の準備まで	10秒
左向き横大の字	20秒	※次の準備まで	10秒
うつ伏せ右手左手対角	20秒	※次の準備まで	10秒
うつ伏せ左手右手対角	20秒	※時間で終了	計4分間

(3) 体幹保持トレーニング

ポイント	保持中は固まる、姿勢を正しく腕は伸ばし正面を向く
準備	
スクワット歩保持	
ケンパ保持	
グーパー保持	
パーパー保持	
前後ジャンプ保持	
左右ジャンプ保持	
片足左右交互保持	
足前後保持	

(4) 瞬発系保持体幹トレーニング

ポイント	リズムかるに素早く動く、股関節の可動域を大きく
準備	
うつ伏せ足前後	
太もも上げ肘交互	
横右太もも上げ	
横左太もも上げ	

前後スクワット

足上げ腹筋

反らし背筋（保持）

仰向け自転車こぎ

（５）ラダートレーニング

ポイント 素早く下を向かず姿勢は正しく、足の着地時間を短く
準 備

1 マス二歩前後

1 マス二歩左右

1 マス一歩両足前後

1 マス一歩両足左右

1 マス一歩右足前後

1 マス一歩右足左右

1 マス一歩左足前後

1 マス一歩左足左右

（６）ＤＦのフットワーク（距離は３ｍ程度、場所にあわせて距離を調整）

ポイント 姿勢は正しく上体は左右にぶれない、下を向かない
準 備

サイドステップ① ゆっくり正しく、姿勢を確認しながら体勢を整える

サイドステップ② 上記を意識しながら素早くスピードで行う

クロスステップ① サイドステップ①と同様

クロスステップ② サイドステップ②と同様

あたり前後 遅い 上体を起こしてしっかりと胸と相手の体を合わせる

あたり前後 早く 上記を意識してスピードで行う

あたりシュート遅い 相手のシュート体勢にあわせて腕と体を合わせる

あたりシュート早い 上記を意識して素早く移動する

○上記のトレーニング内容が基本ベースとしてください。

ただし、形にとらわれず自分で組み替えてメニューを作ることも大切です。

また、自分でネットやＹｏｕＴｕｂｅ等で検索して、新しいトレーニングメニューを作成することも自主自立（時間管理は重視すること）として大切です。ハンド部だからというわけではなく健康面でも体を動かすことは大切です。ファイト！