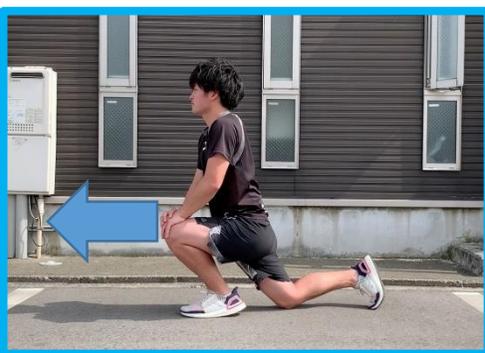


# ダイナミックストレッチ

KOSMI



## ①足首ストレッチ

【目的】  
足首の可動性を高める  
【方法】  
真っ直ぐ踏み込むように  
左右10回ずつ



## ②からだひねりストレッチ

【目的】  
胸郭と肩甲骨の可動性を高める  
【方法】  
手を目で追いながら実施  
左右10回ずつ



## ③ニーリフトウォーク

【目的】  
①股関節可動性を高める  
②支持側の安定性を高める  
【方法】  
3歩に一回体を垂直に保ち膝を抱える  
その場で行うときは左右5回ずつ



## ④股関節回旋ウォーク

【目的】  
股関節を回す可動性を高める  
【方法】  
前進しながらリズムよく外回し  
途中で切り返して後進しながら内回し  
その場で行うときは左右5回ずつ



## ⑤トータッチウォーク

【目的】  
もも裏の柔軟性を高める  
【方法】  
3歩に一回後ろ足を上げてつま先タッチ  
その場で行うときは左右5回ずつ



## ⑥ギャロップキック

【目的】  
ももうらの柔軟性を高める  
【方法】  
もも挙げして素早く膝伸ばしキック  
骨盤は立てたまま実施  
その場で行うときは左右10回ずつ



## ⑦スキップ&クロススイング

【目的】  
肩甲骨の可動性を高める  
【方法】  
斜め上下に腕を大きく広げる  
手のひらが後ろを向くように  
その場で行うときは左右10回ずつ



## ⑧スキップ&チェストオープン

【目的】  
肩甲骨の可動性を高める  
【方法】  
前から大きく水平に腕を引く  
手のひらが上を向くように



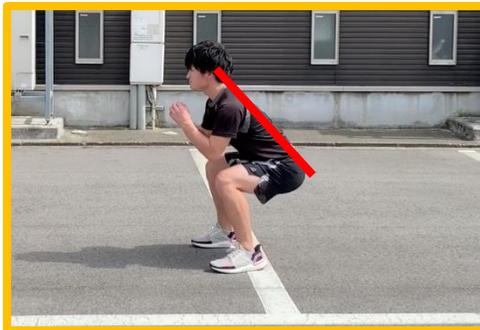
## ⑨エアプレーン

【目的】

片脚の安定性を高める

【方法】

3歩に一回体を真っ直ぐにしたまま  
股関節を曲げて1秒キープ  
その場で行う場合は左右5回ずつ



## ⑩ステップダウンスクワット

【目的】

瞬間的にパワーポジションを作る

【方法】

軽くステップして3歩目で素早くスクワット  
その場で行う場合は5回実施



## ⑪ランジウォーク

【目的】

片脚の安定性を高める

【方法】

3歩に1回フォワードランジ  
膝が前に出過ぎないように  
その場で行う場合は左右5回ずつ



## ⑫クレッセントウォーク

【目的】

①片脚の安定性を高める

②上半身～股関節の柔軟性を高める

【方法】

3歩に1回実施  
前体重で胸郭～股関節を同時に伸ばす  
その場で行う場合は左右5回ずつ

# スプリント・切り返し系



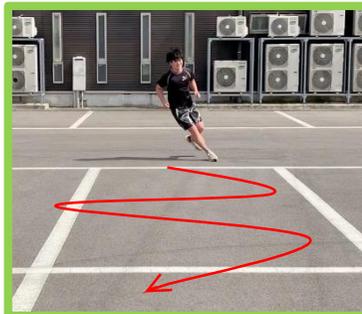
## ⑬ハイスキップ

【目的】

股、膝、足の急激な力発揮

【方法】

斜め上に大きくスキップ  
その場では左右5回ずつ



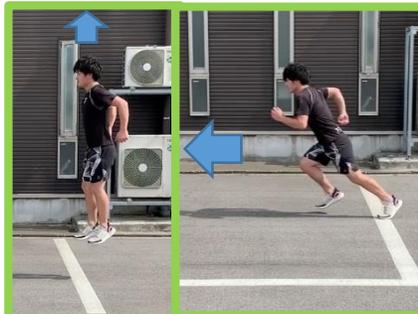
## ⑭ジグザグラン

【目的】

横方向へに動作を切り返す  
能力を高める

【方法】

切り返す時はカッティング  
するように素早く



## ⑮アンクルジャンプ&ラン

【目的】

アキレス腱の弾性を高める

【方法】

踵を着かず5回つま先ジャンプ  
その後すぐ半分の距離まで走る  
合計2回繰り返す  
走れない場合はもも挙げ10回



## ⑯ダッシュ&バックペダル

【目的】

前後方向の急激な動作の切り返し能力を高める

【方法】

①合図で前方ダッシュ  
②半分の距離で切り返して、スタート地点まで後方ヘダッシュ  
③再度切り返し前方ヘダッシュゴール(15m地点)までダッシュ