

# 読谷高校トレーニングメニュー

## アイスブレイク・ウォーミングアップメニュー

- ・通常ウォーミングアップ
- ・走って揃えろ○×風ゲーム
- ・ひっくり返してひっくり返せ枚数ゲーム
- ・相手の膝をいち早く触れ俊敏パワーゲーム

### ①背骨を動かそう

目的：背骨・骨盤を機能的(本来持っている動き)に動かすことで体幹力の向上や身体のしなやかな動きを出す

- ・手首のストレッチ
- ・キャットバック(背骨を丸めたり伸ばしたりする動き)
- ・トランクローテーション(体を回旋する動き)
- ・スコープイオン(背骨の曲げ伸ばし、回旋を組み合わせたエクササイズ)
- ・クラブリーチ(背骨の曲げ伸ばし、回旋を組み合わせたエクササイズ)
- ・ビースト5種(背骨周りの筋肉を使うことで体幹力向上を目指す)

### ②股関節を上手く使おう

目的：下半身と上半身を繋いでいるのが股関節で、その動きを向上させることで力強く素早い動きが可能になる

- ・股関節内旋エクササイズ(座位) 股関節を動かす
- ・股関節内旋エクササイズ(ハーフニーリング) 股関節を内側にひねる動作
- ・股関節内旋エクササイズ(立位) 股関節を内側にひねる動作
- ・ヒップヒンジ(四つ這い) お尻を後ろに引く動作
- ・ヒップヒンジ お尻を後ろに引く動作
- ・エアプレーン
- ・片脚ホッピング

### ③ストップ・切り返し動作のためのエクササイズ

目的：方向転換やストップ動作において大事な身体の要素を覚えることでパフォーマンスの向上に繋げる(足裏の重要性和重心を意識)

- ・片足立ち
- ・ニーアップ(片脚の状態でもう一方の膝を挙上する)
- ・リバースランジ
- ・フォワードランジ
- ・サイドランジ
- ・ドロップスクワット
- ・ローテーションジャンプ

### ④ジャンプ力、パワー向上のためのエクササイズ

目的：下半身と上半身を連動させることで生むことができるパワーやジャンプ力についての感覚を養う

- ・ヒップロック
- ・ヒップロック(プレートorメディシンボール)
- ・ハーフニーリングジャンプ
- ・スクエアジャンプ
- ・スクワット
- ・メディシンボールスロー4種