

～バレーボールに必要なジャンプトレーニング②～

バレーボールではジャンプ動作が必須となります。
そのために必要なジャンプトレーニングです！

【デプスジャンプ】



やり方

- ①ボックスの上に立ちます
- ②片足からボックスを降りて両足で着地します
- ③着地後すぐに、腕の反動も使い上方へ高く跳びます

○15回を3セット行いましょう

効果

- ・ジャンプ力向上

【ランジジャンプ】



やり方

- ①片足をボックスに置きます
- ②前足に体重を乗せて上方へ跳びます
- ③空中で足を入れ替えて再度着地します
- ④前足のお尻と太ももの筋肉を意識して使いましょう

○15回を3セット行いましょう

効果

- ・ジャンプ力向上

