

# ～バレーボールに必要なジャンプトレーニング①～

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！

## 【ドロップジャンプ】



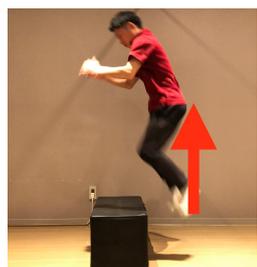
### やり方

- ①ボックスの上に立ちスクワット姿勢をとります
  - ②その姿勢からボックスから飛び降ります
  - ③着地時にはスタートと同じスクワットと同じ姿勢をとり柔らかく着地しましょう
- 15回を3セット行いましょう

### 効果

- ・着地時の衝撃緩和と怪我の予防

## 【ボックスジャンプ】



### やり方

- ①肩幅に足を開きボックスの前に立ちます
  - ②腕の反動を使いボックスの上に向かって跳びます
  - ③ボックスの上に足裏全部が乗るようにしましょう
- 15回を3セット行いましょう

### 効果

- ・ジャンプ力向上

