

～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】



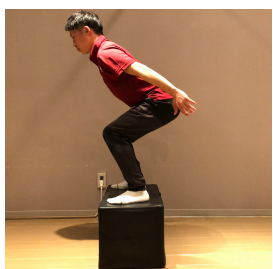
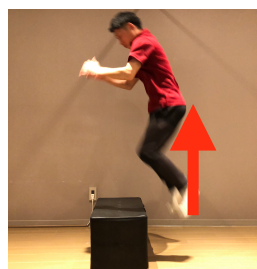
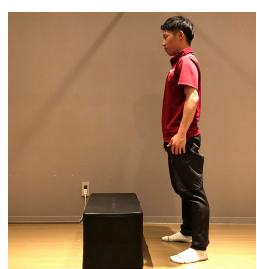
やり方

- 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

