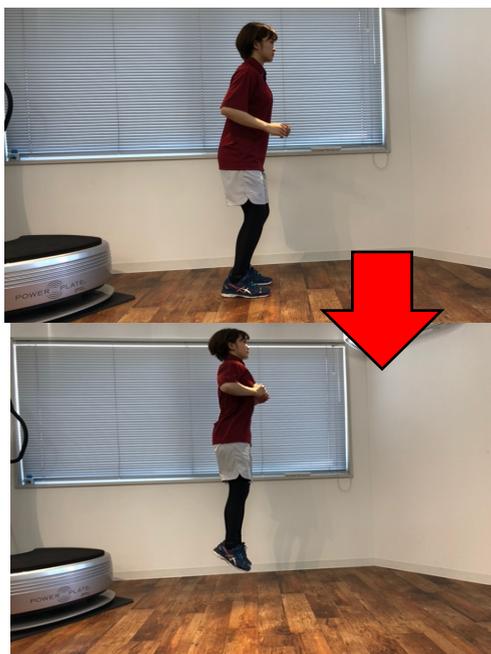


アスリート向けジャンプ動作

アスリート向けのジャンプトレーニングです。
お家や公園等で手軽に行うことができます。

ポゴジャンプ



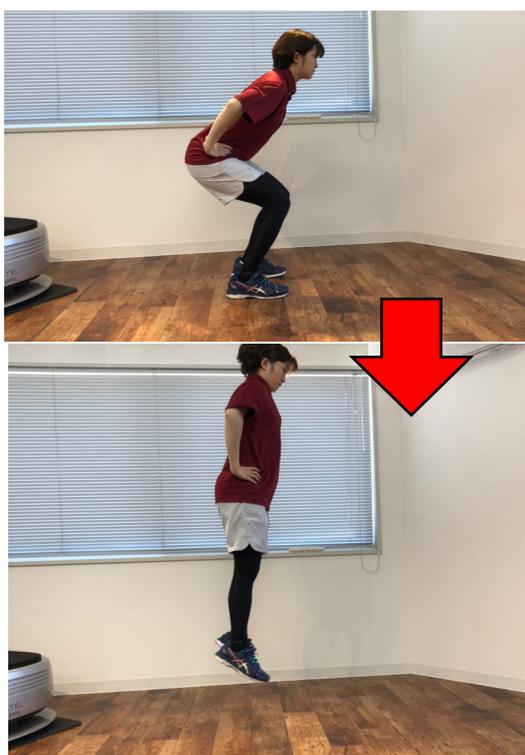
やり方

- ①腰幅で立ち、膝と足首を軽く曲げて真上にジャンプする
 - ②着地したら、できるだけ膝と足首を曲げずに次のジャンプを行う
- 回数：10回3セット

ポイント

接地時間をできる限り短くしよう！

連続カウンタームーブメントジャンプ



やり方

- ①腰に手を当てて、深くしゃがむ
 - ②両足で地面を押し、真上に思い切りジャンプする
- 回数：10回3セット

ポイント

お尻の筋肉を使って柔らかく着地しよう！

