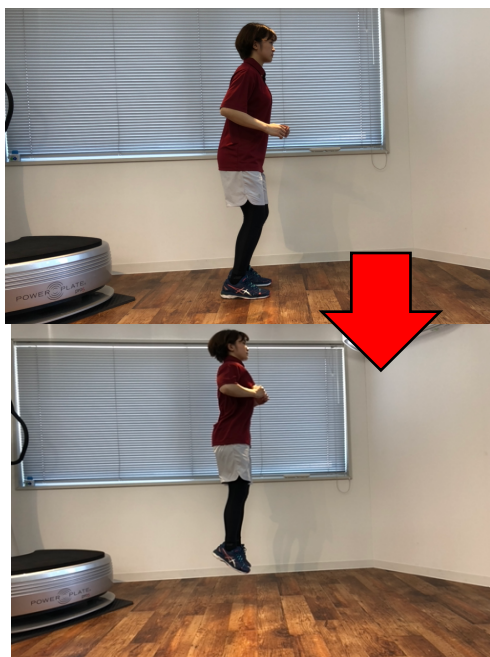


# アスリート向けジャンプ動作

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！

