

～陸上競技のトレーニング（跳躍編①）～

陸上競技跳躍選手向けの下半身トレーニングです。
筋力向上のみならず怪我の予防にも役立つ内容です！

【 オルタネイト・ジャンプ・ランジ 】



やり方

- ①足を前後に大きく開く
- ②前側の膝を直角に曲げる
- ③後ろ側の膝が地面に着く直前で止める
- ④両腕を下から上に大きく振って、ジャンプする
- ⑤空中で足を前後に入れ替える
- ⑥着地して、もう一度同様にジャンプする
- ⑦10～20回を2～3セット繰り返す

効果

- ①下肢筋群のパワー向上

【 ショルダー&フト・エレベイトッド・ヒップスラスト 】



やり方

- ①イスやベンチを2つ並べる
- ②両足と肩甲帯で身体を支える
- ③片足を浮かせて、お尻を持ち上げる
- ④腹筋に力を入れて骨盤を後傾させる
- ⑤お尻の筋肉に負荷を感じながら、ゆっくりと戻す
- ⑥10回を2～3セットずつ行う

効果

- ①大臀筋の筋力向上
- ②膝の傷害予防

