

95: プローンポジションからのスタビリティトレーニング

体力要素 筋力



■両手、両足を床に着けた状態から対角線上にある腕と足を3秒カウントするのに合わせて伸ばしていく。手の先から足首までのラインが一直線になったら、その姿勢3秒間キープ。その後再び3秒カウントしながら伸ばした腕と足を縮めていき、肘と膝を着ける。(最初の両手、両膝をついた姿勢は、腕、胴体、足の角度を90度にキープ) 左右5本×10セット

★本数やセット数を増やす。

96: レッグスロー(2人組で行う)

体力要素 筋力



■両足を伸ばし、ボールを挟んだ状態で床に仰向けに寝る。このとき、パートナーには頭上の位置に立ってもらい、膝を曲げずにボールを落とさないように注意し、内転筋を意識するようにしながら両足を高く上げていき、パートナーに足をつかんでもらう。パートナーはつかんだ足を床方向に向けて強く押す。押された足を床に着けないように力を入れ、素早くパートナーの手元に戻していく。(パートナーは、一方向だけでなく左右など方向に変化をつける。1セットが終わるまでかかとを常に浮かせた状態を保つこと。) 1セット(真っ直ぐ5回・右側・左側) 3セット×5回

★回数やセット数を増やす。

97: 道具を使っでの腹筋運動

体力要素 筋力



■約1m離れた場所からメディシンボールを投げる。
ペアの人は、上体を45度位に止めた位置で両手で受け取りすぐに投げ返す。
10回×3セット

★回数やセット数を増やす。

98: 人間ウエイトトレーニング1 (だっこちゃん)

体力要素 筋力



- 背筋を高める。
立っている者はゆっくり前に倒し、背筋を意識して最後に反らす。
乗る者は手を離さないようにしっかりつかむ。
足は相手の腰に絡めるように。10回×3セット

★回数やセット数を増やす。

99: 人間ウエイトトレーニング2 (おんぶスクワット)

体力要素 筋力



- 立っている者は肩幅ぐらいに足幅を開く。
乗る者は手を離さないようにしっかりつかむ。
上に乗せる人の体重(負荷)を考え無理をしない。
立っている人は、乗せている人の膝を抱え膝をハーフまで曲げる。
10回×3セット

★回数やセット数を増やす

100: 人間ウエイトトレーニング3 (肩車ヒールアップ)

体力要素 筋力



- 下側の人は、ふらつかないように支えを持って良い。
上の人は、足を下側の人の背中側に引っかける。
上に乗せる人の体重(負荷)を考え無理をしない。
下の人は、踵の上げ下げをゆっくりと行う。
10回×3セット

★回数やセット数を増やす。

101:階段手押し車

体力要素 筋力



- 後ろ側の方は、ふらつかないようにしっかりペアの足首を持つ。
無理をせず平地から行う。
前の方は、腕立て伏せの形から交互に腕を前に出し進んでいく。
20段×3セット

★セット数を増やす。

102:レッグカール

体力要素 筋力



- 足を持つ者は足の力に合わせてゆっくりと曲げていく。
30秒×10回×3セット

★回数やセット数を増やす。

103:タイヤ押し

体力要素 筋力



- タイヤを両手でしっかりと押さえる。
足を一步步入れ替え前進する。
できる人は、片足でケンケンをしながら行う。
30m～50m

★距離やセット数を増やす。

104: 道具を使つての背筋運動

体力要素 筋力



- 台に乗り、支えとして足に乗ってもらふ。1 mほど離れた場所でメディシングボールを投げてもらい受け取ったらすぐ返す。背中を反らした状態で返さなければならない。

10回×3セット

- ★回数やセット数を増やす。

105: エビぞり背筋運動

体力要素 筋力



- 肩を押さえてもらい、足を上げるように反らせる。

10回(20回)×3セット

- ★回数やセット数を増やす。

106: タッチ背筋運動

体力要素 筋力



- うつ伏せになり補助者が背中に乗る。手を上にセットしてもらい交差して手のひらにタッチする。10回×3セット

- ★回数やセット数を増やしていく。補助者の手の高さを調整する。

107:トウタッチ

体力要素 筋力



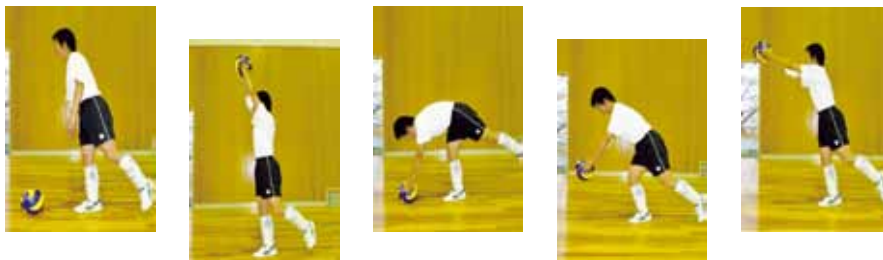
■両腕を頭の上方に伸ばした（バンザイ）状態で仰向けに寝る。そこから両手、両足を高く上げていく。両手、両足を上げきった状態から指先で自分のつま先を触るかのように身体を起こしていく。（両手、両足をしっかり上げた体勢をキープしてから始め、手の反動は使わないこと。）

5回×10セット

★回数やセット数を増やしていく。

108:アングルチョップ

体力要素 筋力・調整力



■ボールを床に置いたら、その前に片足を浮かせた状態で立つ。片足を浮かせたまま、3秒カウントしながらボールを取る。ボールを両手でつかんだら、腕を真っ直ぐに伸ばした状態を保ったままボールを頭上まで持っていく、身体を真っ直ぐに伸ばした状態を3秒間キープする。その後、再び3秒カウントしながら床に戻していく。左右の足それぞれ設定回数繰り返す。（浮かせている足を振り子のように使ったり反動を利用しない。背筋を意識しながら姿勢を保ったままゆっくり行う。バランスディスクを使用すると負荷を増やすことができ、さらに効果的である。）

109:シットアップスロー（2人組で行う）

体力要素 筋力



■膝を曲げた状態で床に座り、目の前に立つパートナーが頭上目がけて投げってくるボールを両手キャッチしながら後ろに倒れ込み、身体を起こしながらボールをパートナーに投げ返す。（ボールは、身体を起こす力を使って投げ返し、腕の力だけで投げないようにする。）

5回×10セット

★回数やセット数を増やしていく。