

## ダイナミックフレキシビリティトレーニング

|                    | 神経機能 | スピード | バランス | アジリティ | 柔軟性 | パワー | クイックネス |
|--------------------|------|------|------|-------|-----|-----|--------|
| ①足関節の可動域を広げる動き1    |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ②足関節の可動域を広げる動き2    |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ③足関節の可動域を広げる動き3    |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ④足関節を使ったスキップ       |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑤前後スキップ            |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑥キックアップ            |      | ○    |      |       |     |     |        |
| ⑦股関節への意識づけ         |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑧大腿部への意識づけ         |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑨股関節の前後の可動域を広げる動き1 |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑩股関節の前後の可動域を広げる動き2 |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑪股関節の動的ストレッチ1      |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑫股関節の動的ストレッチ2      |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑬股関節の動的ストレッチ3      |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑭股関節の左右の可動域を広げる動き1 |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑮股関節の左右の可動域を広げる動き2 |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑯股関節の左右の可動域を広げる動き3 |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑰サイドクロスによる腰のひねり1   |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑱サイドクロスによる腰のひねり2   |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑲キャリオカ             |      |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑳ポディバランススキップ       |      |      |      |       | ○   |     |        |

## アジリティ・トレーニング

|                | 神経機能 | スピード | バランス | アジリティ | 柔軟性 | パワー | クイックネス |
|----------------|------|------|------|-------|-----|-----|--------|
| ①抵抗ジャンプ        |      |      |      |       |     | ○   |        |
| ②抵抗両足三段跳び      |      |      |      |       |     | ○   |        |
| ③フロント・シャトルダッシュ |      |      |      |       |     | ○   |        |
| ④バック・シャトルダッシュ  |      |      |      |       |     | ○   |        |
| ⑤サイド・シャトルダッシュ  |      |      |      |       |     | ○   |        |
| ⑥サンドウィッチドリル    |      |      |      | ○     |     | ○   |        |
| ⑦Wスプリント        |      |      |      | ○     |     | ○   |        |

## ラダートレーニング

| 1. ベーシックステップ      | 神経機能 | スピード | バランス | アジリティ | 柔軟性 | パワー | クイックネス |
|-------------------|------|------|------|-------|-----|-----|--------|
| ①クイックラン           | ○    | ○    |      |       |     |     |        |
| ②ラテラルクイックラン       | ○    | ○    |      |       |     |     |        |
| ③両足ジャンプ           | ○    |      |      |       |     |     |        |
| ④ラテラル両足ジャンプ       | ○    |      | ○    |       |     |     |        |
| ⑤開閉ジャンプ           | ○    |      |      |       |     |     |        |
| ⑥スラロームジャンプ        | ○    |      |      | ○     |     |     |        |
| ⑦スキッピング           | ○    |      |      |       |     |     |        |
| ⑧スプリントラン          |      | ○    |      |       |     |     |        |
| ⑨ラテラルスプリントラン      |      | ○    |      |       |     |     |        |
| ⑩ツイストスキップ         | ○    |      |      |       | ○   |     |        |
| ⑪ツイストジャンプ         | ○    |      | ○    |       | ○   |     |        |
| ⑫キャリオカステップ        | ○    |      |      |       |     |     |        |
| ⑬シャッフル            | ○    |      |      |       |     |     |        |
| ⑭バックシャッフル         | ○    |      |      |       |     |     |        |
| ⑮イン・アウト・アウト・イン    | ○    |      |      |       |     |     |        |
| 2. スタンディングラダー     | 神経機能 | スピード | バランス | アジリティ | 柔軟性 | パワー | クイックネス |
| ①サイドジャンプ          | ○    |      |      |       |     |     |        |
| ②前後ジャンプ           | ○    |      |      |       |     |     |        |
| ③クロスカントリー         | ○    | ○    |      |       |     |     |        |
| ④開閉ジャンプ           | ○    |      |      |       |     |     |        |
| ⑤ツイスト             | ○    |      |      |       |     |     |        |
| ⑥シャッフル            | ○    |      |      |       |     |     |        |
| ⑦イン・アウト・アウト・イン    | ○    |      |      |       |     |     |        |
| 3. 階段状ラダー         | 神経機能 | スピード | バランス | アジリティ | 柔軟性 | パワー | クイックネス |
| ①前-前ランニング         | ○    |      | ○    |       |     |     |        |
| ②前-横ランニング         | ○    |      | ○    |       |     |     |        |
| ③横-前ランニング         | ○    |      | ○    |       |     | ○   |        |
| ④前-横ジャンプ          | ○    |      | ○    |       |     | ○   |        |
| 4. セパレートラダー       | 神経機能 | スピード | バランス | アジリティ | 柔軟性 | パワー | クイックネス |
| ①クイックラン&サイドジャンプ   | ○    | ○    |      |       |     |     |        |
| ②クイックラン&ターン       | ○    |      | ○    |       |     |     |        |
| ③ラテラルクイックラン&フォワード | ○    | ○    |      |       |     |     |        |
| ④ラテラルクイックラン&バック   | ○    |      | ○    |       |     |     |        |
| ⑤対人ドリル            | ○    |      | ○    |       |     |     |        |
| 5. スピードラダー        | 神経機能 | スピード | バランス | アジリティ | 柔軟性 | パワー | クイックネス |
| ①加速ラダー1           |      | ○    |      |       |     |     |        |
| ②加速ラダー2           |      | ○    |      |       |     |     |        |
| ③クイックラン&ダッシュ      |      | ○    |      |       |     |     |        |
| ④スピード・シャッフル       |      | ○    |      | ○     |     |     |        |

## ミニハードルトレーニング

| ミニハードルトレーニング    |      |      |      |       |     |     |        |
|-----------------|------|------|------|-------|-----|-----|--------|
| 1. スプリントトレーニング  | 神経機能 | スピード | バランス | アジリティ | 柔軟性 | パワー | クイックネス |
| ①片足ハイニー         |      | ○    |      |       |     |     |        |
| ②スリーステップ・ハイニー   |      | ○    |      |       |     |     |        |
| ③ツーステップ・ハイニー    |      | ○    |      |       |     |     |        |
| ④スプリント          |      | ○    |      |       |     |     |        |
| ⑤ラテラル・ハイニー      |      | ○    | ○    |       |     |     |        |
|                 |      |      |      |       |     |     |        |
| 2. ジャンプトレーニング   | 神経機能 | スピード | バランス | アジリティ | 柔軟性 | パワー | クイックネス |
| ①両足ジャンプ         |      |      |      |       |     | ○   |        |
| ②アンクルジャンプ       |      |      |      |       |     | ○   |        |
| ③ラテラル・アンクル・ジャンプ |      |      | ○    |       |     | ○   |        |
| ④スクウェア・ジャンプ     |      |      | ○    | ○     |     | ○   |        |

## クレージーボールトレーニング

|              | 神経機能 | スピード | バランス | アジリティ | 柔軟性 | パワー | クイックネス |
|--------------|------|------|------|-------|-----|-----|--------|
| ①ワンバウンドパス    | ○    |      |      |       |     |     | ○      |
| ②バウンドテニス     |      |      |      |       |     |     | ○      |
| ③フロントスロー     |      | ○    |      |       |     |     | ○      |
| ④ターンキャッチ     |      | ○    |      |       |     |     | ○      |
| ⑤キックフットワークパス | ○    |      | ○    |       |     |     | ○      |