

3月資質向上事業 トレーニング内容（案）

※1分間で何回できたのかを記録する（ジャンプは除く）

①モモ上げ



- ・その場で行う
- ・上半身をおこして膝をまっすぐ上にあげる。
- ・両足を行う。

②つま先タッチ



- ・その場で行う ・なるべく膝をまっすぐにした状態でつま先を触る。（触る意識をする）
- ・両足を行う。

③ジャンプ



- ・体の力を抜く。
- ・高さよりも体全体を揺らすイメージ。

④スクワット



- ・腕は胸の前でクロス。
- ・膝を少し外側へ向け、膝がつま先から出ないように意識する。
- ・なるべく体は起こして行う。

⑤カーフレイズ



- ・両足を肩幅程度に開く
- ・かかとを上下する。