

短距離ブロック基本トレーニング

No.	動きの種類	気をつけること	分類
No. 1	腕を上下に大きく伸ばして前回し	跳ねるように	A
No. 2	腕を上下に大きく伸ばして後ろ回し	跳ねるように	A
No. 3	腕を上下に大きく伸ばして左右逆回し	右が前回しなら左は後ろ回し 跳ねるように	A
No. 4	腕を上下に大きく伸ばして左右逆回し	右が前回しなら左は後ろ回し 跳ねるように	A
No. 5	胸の前で横に腕を広げる、戻す	跳ねるように	A
No. 6	腕を肩に曲げ肘で弧をかくように前回し	跳ねるように	A
No. 7	腕を肩に曲げ肘で弧をかくように後ろ回し	跳ねるように	A
No. 8	前→後ろ→前	右でやったら次は左でやる	A
No. 9	足上げ	手と足は左右セットでやる	A
No. 10	後ろ→前	テンポ♪良く	A
No. 11	後ろ→前→上	テンポ♪良く ちゃんと足を上げる	A
No. 12	後ろ→前→横	テンポ♪良く ちゃんと足を横に	A
No. 13	斜め前に左右交互に跳んでダッシュ	最初の跳ぶところは5回、ゆっくりと	A
No. 14	体を前にかがめて走り出しそしてダッシュ	地面の物をすくい上げる様に	A
No. 15	ハードル(外回し)	テンポ♪良く ちゃんと足を上げる	B
No. 16	ラダー① (もも上げの様に)	軽く力を抜いて	B
No. 17	ラダー② (横向きでもも上げの様に)	足がクロスしないようにする	B
No. 18	ラダー③ (後ろ足で地面を蹴る様に)	←<前に出した足で後ろ足を引っ張らないように>	B
No. 19	加速走	帰りはできるだけ歩いて	C
No. 20	バウンディング	ちゃんと跳ねて<決して走らないようにする>	D
No. 21	ジグザグおんぶ走	蛇行する!! (体格ができるだけ同じ人とする)	E
No. 22	変形ダッシュ	加速走と同じ人とする	F
No. 23	ハードル走	2列で <ハードルの前で止まらない>	G
No. 24	ハードル補強	下半身3種類 上半身3種類	H