

ウォーミングアップ① レベル0

- | | |
|--------------------|--------------|
| ① キャット & ドッグ | 10回を2~3セット |
| ② ウィンドミル | 左右10回を2~3セット |
| ③ ショルダータップ (かたタッチ) | 左右10回を2~3セット |
| ④ バード & ドッグ | 左右10回を2~3セット |
| ⑤ ヒップロック | 10回を2~3セット |
| ⑥ フロントランジ | 左右10回を2~3セット |
| ⑦ フロントランジ (ゆかタッチ) | 左右10回を2~3セット |
| ⑧ インチワーム (いも虫運動) | 5回を2~3セット |

ウォーミングアップ② レベル0

- ⑨ 膝（ひざ）かかえ＋かかと上げ
- ⑩ 足首かかえ＋かかと上げ
- ⑪ 太もも前のばし＋かかと上げ
- ⑫ 飛行機
- ⑬ 足ふり（前後・横向き）
- ⑭ 股関節（こかんせつ）回し
- ⑮ うでふり3種類
- ⑯ 動きながらのうで回し

左右3回を2~3セット
左右3回を2~3セット
左右3回を2~3セット
左右3回を2~3セット
左右各10回を2~3セット
左右各5回を2~3セット
各10回

トレーニング レベル1,2

走跳投①スクワット

走跳投②ヒップヒンジ

走③スプリットスクワット

投④ボールふり（体幹回旋）

走跳⑤うでふり

10回を3~5セット

10回を3~5セット

10回を3~5セット

各20回を3~5セット

各20回を3~5セット

走跳投マークについて

走：特に走動作につながる運動

跳：特に跳動作につながる運動

投：特に投動作につながる運動