

じゅうなん おなじないよう かく1ぶん
柔軟はいつもと同じ内容を各1分

1せつとやく20ぶん
☆おそらく1セット約20分

しーそー ふっきん せすじ そくきん かく
シーソー 腹筋・背筋・側筋 各1分

ぶらんく ざぶとん あし ふっきん せすじ そくきん かく1ぶん
プランク 座布団などに足をのせる 腹筋・背筋・側筋 各1分

ちょうぎ うかす 1ぶん
長座 かかとを浮かす 1分

うでたて ふつう はばひろく て とじて かく
腕立て 普通・幅広く・手を閉じて 各10回

かたあしすくわっと かべ て そえて かく15かい
片足スクワット 壁に手を添えて 各15回

ざぶとん はじ つまさき かーふれーず 20かい
座布団などの端につま先をのせてカーフレイズ 20回

かべとうりつ ふつう 1ぶん
壁倒立 普通 1分

かべとうりつ て
壁倒立 手を遠く 30秒

じょうぎ かくほきょう じかん かいすう さんこうじかん ふやして
・上記の各補強の時間や回数は参考時間なので、つらくなければ増やしても

かまいません
構いません。

じかん 2せつと
・時間があれば2セットやってください。

・中学生は上記のトレーニング以外で自分に必要だと思うトレーニングあればやってお

いてください。コロコロでの練習が再開したら、何をしたら教えてください。

じたく ほきょう
自宅での補強 **新選手**

じゅうなん おなじないよう かく1ぶん
柔軟はいつもと同じ内容を各1分

☆おそらく1セット約15分

シーソー 腹筋・背筋・側筋 各30秒

プランク 座布団などに足をのせる 腹筋・背筋・側筋 各30秒

長座 かかとを浮かす 30秒

腕立て 普通 20回

片足スクワット 壁に手を添えて 各10回

座布団などの端につま先をのせて**カーフレイズ** 20回

壁倒立 普通 1分

壁倒立 手を遠く 30秒

- ・上記の各補強の時間や回数は参考時間なので、つらくなければ増やしても構いません。
- ・時間があれば2セットやってください。