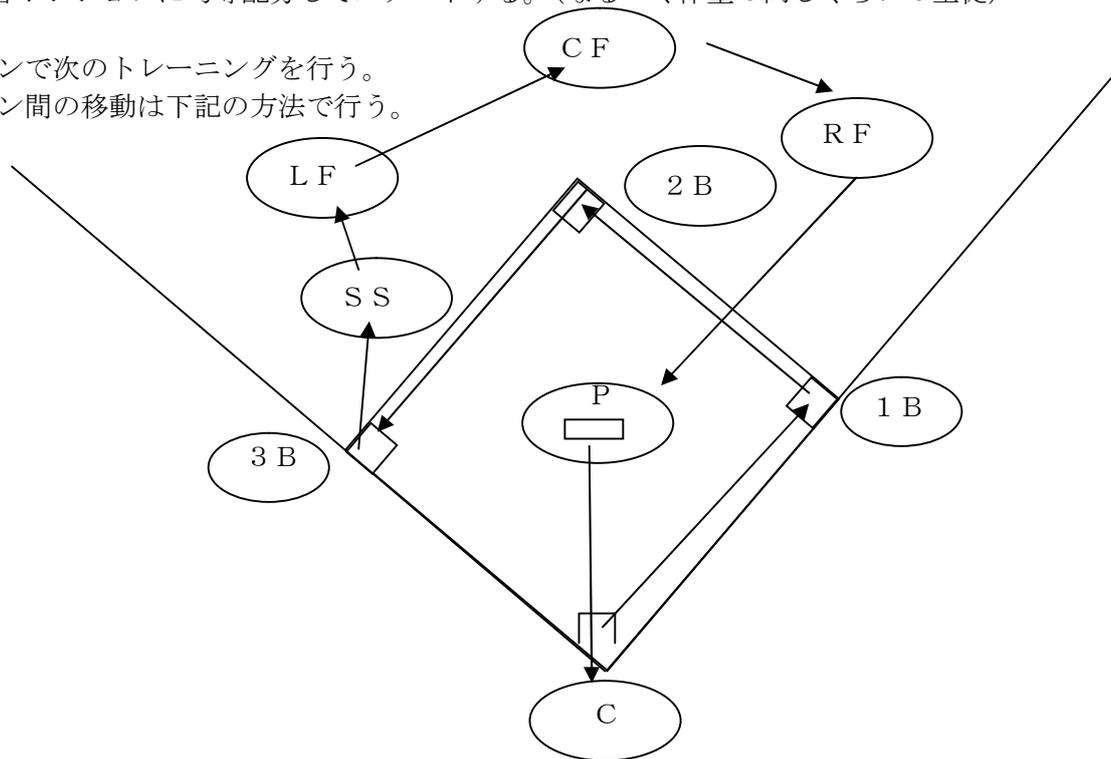


筋力サーキット

- ・ 2人組で各ポジションに均等配分してスタートする。(なるべく体重の同じくらいの生徒)
- ・ 各ポジションで次のトレーニングを行う。
- ・ 各ポジション間の移動は下記の方法で行う。



	場所	トレーニング内容	移動方法	移動先
①	P	ジャックナイフ 20×2 (注)	あひる (注)	で C まで行く
②	C	ロール上げ下ろし 10 (注)	閉脚ジャンプ (注)	で 1 B まで行く
③	1 B	ボール運び (バット 4 本間隔) 10 往復×4 (注)	おんぶ	で 2 B まで行く
④	2 B	連続馬跳び 20×2 (注)	手押し車	で 3 B まで行く
⑤	3 B	ダッシュセット (注)	あひる	で SS まで行く
⑥	SS	バービー 20×2 (注)	あひる	で LF まで行く
⑦	LF	おんぶヒールカール 20×2 (注)	手押し車	で CF まで行く
⑧	CF	挨拶練習 5 回 (注) 連続馬跳び 20×2 (注)	閉脚ジャンプ	で RF まで行く
⑨	RF	開脚閉脚跳び 20×2 (注)	あひる	で P まで行く

注釈

- *ジャックナイフ：立った状態で、両足ジャンプそれぞれの手で足先を触る。
- *ロール上げ下ろし：棒やパイプにひもを巻き付けペットボトル 2 個分のおもりを巻き上げ下げる。
- *ボール運び：ボールをバット 4 本間隔に離して両サイドに置き、往復してボールを素早く置き換える。
- *連続馬跳び：馬跳びの空中で体をひねって着地し、ステップをしないで素早く連続馬跳びをする。
- *ダッシュセット 3 B からホームへ
 - クロスステップ 1 往復
 - ももあげ (5 回) スタート 1 往復
 - V シット (注) (5 回) スタート 1 往復
 - うつぶせスタート 1 往復
- *V シット：うつ伏せ寝で反対の手で、反対の足先を交互に触る。
- *バービー：立った状態から、素早くしゃがみ、腕立ての形をとり、また元に戻って立ち上がる。
- *おんぶヒールカール：2 人組でおんぶをして、かかとの上げ下げをゆっくりとしっかりと行う。
- *挨拶練習 「こんにちは、おねがいます、ありがとうございました、さようなら」大きな声で
- *開脚閉脚跳び：2 人組で、一人は腰を下ろし足を投げ出して、かかとが地面につかないように、開閉脚を繰り返す。もう一人は、その開閉脚にあわせて連続ジャンプをする。

回数を数えるなどして、声を出して元気にやろう。