

## 大切にしたいこと

- ① できるだけ、毎日決まった場所と時刻にやろう！
- ② 息を止めないで、数をかぞえながらやるといいよ！
- ③ テレビを見ながらでもいいし、自分の好きな曲を流しながらやろう！
- ④ コートや競技場をイメージしながらやろう！
- ⑤ できないときがあったら、涙、がんばろ！



## ★あさのび(朝ストレッチ): 1 種目 10 秒間、ストレッチしよう! 15 分以内くらい

- ①ふくらはぎ⇒②アキレス腱⇒③ハムストリング・おしり⇒④すね⇒⑤ふともも⇒⑥バランス⇒  
⑦おしり⇒⑧フロントランジ⇒⑨WGS⇒⑩前腕(ひじから先)⇒⑪腕の付け根⇒⑫脚のななめの筋肉⇒  
⑬おしり⑭背伸び ※WGS(ワールド・グレイテスト・ストレッチ:世界一偉大なストレッチ)

## ★ひるフラ: 専門性練習: 30 分以内くらい

### [バドミントン]

- ・ジョギング/ランニング/なわとび 休みながらも良いので、5~15分
- ・アジリティトレーニング 15秒(トレーニング/休み)
- ・ラケット素振り 10~30回 ※まわりに当たるものがないように、広い場所で



### [陸上競技]

- ・ドリル練習(別紙)

## ★ゆうトレ(夕方トレーニング): 1 種目 10~30 回(カウント)、全部で 30 分以内くらい

- ①ふっきん
- ②はいきん
- ③うでたてふせ(よつばいでもいいよ)
- ④フラック(体幹トレーニング)
- ⑤サイドフラック(横向き体幹トレーニング)
- ⑥こかんせつ

せっかくなら、おうちの人もいっしょにやろう

