

加藤学園高校 女子バスケットボール部 コンディショニング

2017.07.08(土)

◎ストレッチ

<股関節>

- ☆ ①腸腰筋のダイレクト・ストレッチ
- ☆ ②梨状筋のダイレクト・ストレッチ
- ☆ ③小殿筋のダイレクト・ストレッチ
- ④股関節のエクスターナル・ローテーション・ストレッチ
- ⑤お尻のクロス・ストレッチ

<肩関節>

- ☆ ①棘下筋のダイレクト・ストレッチ
- ☆ ②小胸筋のダイレクト・ストレッチ
- ☆ ③前鋸筋のダイレクト・ストレッチ
- ④肩甲骨をおさえてツイスト・ストレッチ

◎コンディショニング・エクササイズ ※1set : 23'00"

<体幹>

- ☆ ①リバース・キャット・バック 20×3S ※1set : 2'30"
- ②シーティッド・アブドミナル・スクイズ 20×3S(横隔膜を上げたまま) ※1set : 3'00"
- ③ウォール・アブドミナル・スクイズ 20×3S(腹式呼吸) ※1set : 3'00"

<股関節>

- ☆ ①アブドミナル・スクイズ・キャット・バック 15×3S ※1set : 2'30"
- ②ダイアゴナル・レッグ・レイズ 左右10×3S ※1set : 4'00"
- ③ライイング・レッグ・アブダクション&ストレート 左右10×3S ※1set : 4'00"

<肩関節>

- ①インターナル&エクスターナル・ローテーション 左右15×3S ※1set : 1'00"
- ②ショルダー・ブレード・アブダクション&プルオーバー 10×3S ※1set : 1'30"
- ③ダイアゴナル・プルオーバー 左右10×3S ※1set : 1'30"

加藤学園高校 女子バスケットボール部 コンディショニング

2017.07.08(土)

◎スタビライゼーション・トレーニング

☆ ①リバース・クランチ 20回

②V字スタビライゼーション 60秒

③ニーリング・フロント・ブリッジ 120秒

④ニーリング・シッシー・スクワット 10回

⑤ヒール・プッシュ・キャット・バック&バック・エクステンション 10回

⑥ウォール・ボール・ハック・スクワット 10回

} ×1~3S

◎ランニング

①アブドミナル・スクイズ・バック・ランニング 3分×1~2S

②アブドミナル・スクイズ・コンディショニング・ランニング 10分×1~2S(インターバル3~5分)

◎ハンドワーク

☆ ①リバース・クランチ&ボール・プレス 10×3S

☆ ②リバース・クランチ&ボール・プルオーバー 10×3S

☆ ③ベンチ・プッシュ・アップ 10×3S

④リバース・プッシュ・アップ 10×3S

◎フットワーク

①シッシー・スクワット 10×1~2S

☆ ②スピード・スクワット 10×1~2S

☆ ③スクワット・ジャンプ 10×1~2S

④スプリット・スクワット 左右10×1~2S

☆ ⑤クロス・スクワット 左右10×1~2S

⑥スプリット・プッシュ・ウォーキング 2往復

⑦スプリット・バック・プッシュ・ウォーキング 2往復

⑧サイド・スプリット・プッシュ・ウォーキング 2往復

⑨クロス・スプリット・ウォーキング 2往復