

【スリーポイント**タイミング**でエクササイズ】



I. **レッスン前** II. **プレー前** III. **待機中**

ケガで一番多いのは... **ラリー練習**！



半数以上の事故は... **下半身**！



一番多いのは... **つまづき事故**！

レッスン前に!

I. レッスン前のエクササイズ

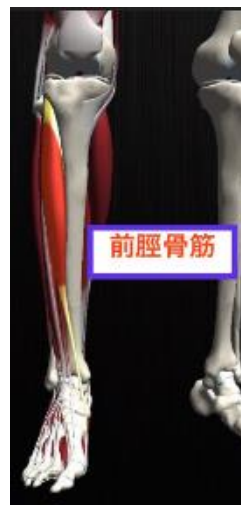
動画チェック!



【①つま先上げで前脛骨筋(ぜんけいこつきん)を鍛えよう】
つま先が上がってかかとから着地できるようになりますよ♪



①つま先を上げる ②つま先を下げる
膝を伸ばした状態で出来るとGOOD!



①つま先はまっすぐ ②かかとのみ上げる ③かかとを下げる
姿勢とふくらはぎを意識してトレーニングすると効果抜群!



動画チェック!



【②つま先立ちで腓腹筋(ひふくきん)とヒラメ筋を鍛えよう】
地面を蹴り出すことができ、足が上がるようになりますよ♪

Ⅱ. プレー前のエクササイズ

【上半身と下半身をつなぐ大腰筋(だいようきん)と腹筋を鍛えよう！】
腰を捻りながら動かすことによってももを引き上げやすくなりますよ♪



- ①つま先をまっすぐに ②膝と肘がつくように ③一度元の状態に ④反対側も同じように
して立ちます 高く上げるとGOOD！ 戻します 腰を捻ってSMILE！



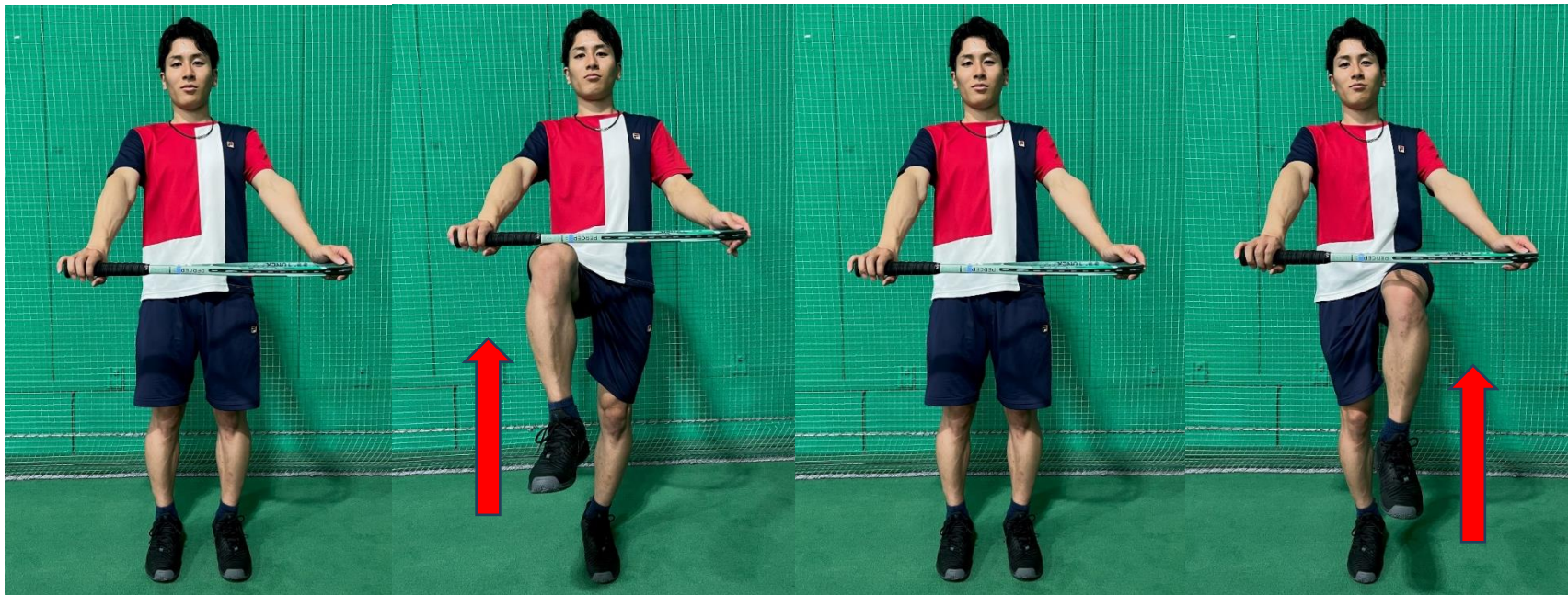
動画チェック！



Ⅲ. 待機中のエクササイズ

【腸腰筋(ちょうようきん)を鍛えよう!】

ももが引き上げやすくなり、足の回転も速くなり、一石二鳥ですよ♪



①ラケットをヘソの
前に**SET!**

②膝をラケットまで上げ
ます(つま先も上げる)

③ラケットの位置は
そのまま**STAY!**

④体の軸がブレない
ように膝を上げ下げ



動画チェック!

