

女子A・B・C班

項目	回数	順序
壁倒立 お腹を壁につけて行う	3分	①手首一肩一骨盤一つま先が一直線になるようにする ②お尻を締め、胸を落とさず常に上へ伸びるように行う
ゆりかご(腹筋)  (背筋) (側筋)	各30回	①仰向けになり腕を上へあげ、頭の後ろで組む ②頭を少し起し床から腰が浮かないように揺れる ①うつ伏せになり腕を前に出す ②指先、つま先が床につかないように揺れる ①横向きになり床面にある腕を上へあげ、もう片方の腕を胸の前につき支える(左右行う) ②反り姿勢やくの字にならないよう、また、仰向けやうつ伏せに傾かないように揺れる
腹筋、背筋キープ	1分間	①ゆりかごの姿勢のままキープ。
レッグアップ	各30回	①四つん這いになり片足の膝を胸につけた姿勢から後ろから上へ足を上げる(繰り返し行う) ※足を上げた際、胸やお腹を落とすようにする
浮き腰シンピ倒立	10回	①浮き腰=脚は肘の高さ以上、つま先は上向きが望ましい。 ②浮き腰の状態から肘は曲げず、肩、顔が前にでないように両腕に耳を挟むイメージ。 ③背中～骨盤の順にあげ、足を閉じながら倒立の姿勢。 ④倒立静止後、体を畳んで下ろし、浮き腰に戻す。 ※倒立姿勢は壁倒立と同様。なるべく連続で行う。
脚振り (前)  (横) (後ろ)	各10回	①壁に手をつく位置は肩の位置。反対の手は耳の後ろで手先を伸ばす。 ②背筋を伸ばし首は長くする。 ①壁向き、壁に両手をつき支える ②足を下から耳の横まで上げる ①壁向き、壁に両手をつき支える ②足を下から後ろへ振り上げる ※振り上げ足はもちろん、軸足もしっかり伸ばし、骨盤が開かないよう足を上げる
しめ(表・裏)  (表) (裏)	各2分	①膝ぐらいの高さの台や椅子を用意する ①お腹下向き、足を台に乗せ肘をつく ②胸、腰を丸め、お尻を締めて静止 ①床に仰向けで寝転び足を台に上げる ②手を太ももに起き、お尻を上げて静止 ※お尻を上げ過ぎず真っ直ぐの姿勢を意識して行う
片足スクワット	各10回	①両手は横にし片足をおへその高さに上げる ②軸足の膝を曲げ、下までしゃがみ上へあがる(繰り返し)

いつものウォーミングアップの自宅で行えること

○柔軟

もも裏ストレッチ 準備:膝ぐらいの高さの 台や椅子を用意する	各1分	①膝立ちになり片足を台に乗せ、骨盤を真っ直ぐにする ②腕を上へあげ姿勢を伸ばし、お腹～胸と順に前へ倒す ※膝つま先はしっかり伸ばし、もも裏は固めず、息を吐きながらしっかり伸ばす 後ろの足も横にズレないよう真っ直ぐにする
もも前ストレッチ	各1分	①壁を背にし前の足は立て膝にし、後ろ足の膝を壁につける ②手を膝に乗せて前足に体重をかけ、もも前を伸ばす ※身体を起し、胸を張る。内ももの力を抜き、しっかり伸ばす 前足の膝角度は鋭角になり過ぎないようにする
前後開脚 前後開脚をした際床面から 少し浮く程度の高さ	各1分	①前足のかかとを台に乗せ前後開脚をする ②後ろ足の膝を台に乗せ前後開脚をする ※足と反対の手を出し膝の上に置く。反対の手は後ろ足または床に支える程度おく
左右開脚 10cm～20cmほどの 高さで良い	各1分	①両足を台に乗せ身体を前に倒す ②お尻を浮かし脚が180°開くところまで前へ行き、真っ直ぐのところで静止 ※手は前へ伸ばしておく。床でつかなければ台は使用しなくても良い しばらく経つと痛くなるがお尻の位置を前後にずらさず正しい位置で行うこと
つま先 (膝曲げ・膝伸ばし)	各1分	①壁や机などに両手をつき身体を支える ②つま先立ちで膝を曲げて静止 ③1分後続けて膝伸ばして静止 ※手は支える程度にし、もたれない。膝とかかとをしっかりと閉じ、足の甲をしっかりと出す。
肩返し 準備:タオルやチューブ	100往復	①脚を肩幅に開いて立つ ②肩が返せる手幅でもち、腕を伸ばして前～後ろ、後ろ～前と往復させる ※片方ずつ返さず必ず両肩一緒に返す。その際、上体を動かさずに上へ伸びながら肩を返す
ブリッジ揺らし～静止	10回～10秒	①両足ブリッジをし、前後に揺れる ②10回揺らした後、肩入れをした状態で10秒静止 ※肩を入れた際はしっかり膝を伸ばし揺れる

インターバルトレーニング(内山ゆき、自宅トレーニング参考) /平均台基礎 /平均台通し(危険でない、動ける範囲でおこなう)

## 女子D・E班

### ○トレーニング

1	うでふりトレーニング		ゆびさきのひとひとていねい ※指先を伸ばす。一つ一つ丁寧に。
2	しめ (上向き)	ぶん 1分ずつ	うでたふしせいひじゆか ①腕立て伏せの姿勢になり、肘を床について、つま先は伸ばす。 せなかまるめせんしりあなちからい ②背中丸く、目線はおへそ、お尻の穴に力を入れるイメージ。
3	よこむ (横向き)	ぶん 1分ずつ	からだよこむゆかひじうえあしめせんまえあしと ①身体を横に向けて床に肘をつく。上の手は足につける。目線は前。足は閉じる。 からだしたうえむちからい ②身体が下や上に向かないように力を入れる。
4	したむ (下向き)	ぶん 1分ずつ	ちよぎしせいてうしりあ ①長座の姿勢で手を後ろにつき、お尻を上げる。お尻の穴をしめるイメージ。 あしひらかきめせんうえわきむねてんじょうつだ ②足は開かない。つま先は伸ばす。目線は上。脇と胸を天井に突き出すイメージで
5	ふつまんはいまんよこせとうりつ 腹筋・背筋・横・背倒立	かい 10回づつ	て ①手を伸ばして。
6	はことうりついすつか 箱倒立(椅子など使って)	ぶん 1分を3セット	こしいちたかだい ①腰の位置ぐらいたかさの台(椅子など) てくびかたこつばんいちよくせんふとだい ①手首→肩→骨盤が一直線になり太ももを台にのせる。 むねかたまえしりてあし ※胸がおちる、肩が前にでる、お尻が出ないように注意。
7	トンネル	びょうびょう 5秒～5秒10セット	あおむひざまてうて ①仰向けになり膝を曲げ手を上に(手のひらも)5秒で息を吸い床と腰に間をあける。お尻は床につけておく びょういきはこせなかかたうで ②5秒で息を吐きながら腰背中、肩、腕すべてを床につける。
8	トンネル(手を使って)	びょうびょう 5秒～5秒10セット	じょうきおなおこなかたいきはときうでみみめせん ①上記と同じ行い方で息を吐く時に腕は耳につけたまま、目線はおへそでゆっくり腕と頭を上げる。
9	いぬねこ 犬～猫	ゆっくり10回	むねせなかおおうご ①胸と背中を大きく動かす。
10	いぬねこ 犬～猫	はやかい 早く10回	むねせなかおおうご ①胸と背中を大きく動かす。
11	かかとの上げ下げ	20回ゆっくり	おおうご ①大きくゆっくり動かす。
12	ペンギン～ブリッチ～立つ	かい 10回	てさきゆかててさいごもど ①手先から床に手をつき、手は最後で戻る
13	ペンギン～ローリング～起きる		むりお ※無理に起きてこなくていい。
14	ポーズ～倒立	かい 10回	うつくからだます ※ポーズ美しく。体は真っ直ぐで倒立する。

### ○柔軟

1	ひざまぜんごかいきやく 膝曲げ前後開脚	ぶん 1分ずつ	まえあしひざま ①前足の膝を曲げたチョキの柔軟
2	ぜんごかいきやく 前後開脚	ぶん 1分ずつ	てしせい ①手はポーズの姿勢でチョキの柔軟
3	さゆうかいきやく 左右開脚	ぶん 1分ずつ	じゆうなん ①パーの柔軟
4	かたむね 肩・胸	ぶん 1分ずつ	
5	つま先	ぶん 1分ずつ	のあ ①伸ばす・上げる
6	つま先	ぶん 1分ずつ	うちまわし・そとまわし・こ ①内回し・外回し・交互
7	ひざちかめ 膝の力入れ	びょう 30秒5セット	ひざしたてい ①膝の下に手を入れて力を入れる
8	あしあ 足上げ	かい 10回ずつ	すわてうしうつくしせい ①座って手は後ろで美しい姿勢。

1	ポーズの練習		てとてそとて ※手を閉じて・手を外に・手を内側に
2	バランス(縦・横)	かい 10回	じじ ※Y字バランス・V字バランス
3	たて 縦はどう	かい 10回	
4	よこ 横はどう	かい 10回	
5	ぼしきゆう 母指球立ち	かいびょう 10回秒	あしおやゆびちからいあとゆび ※足の親指に力を入れ後の指はつかない

### ○ダンス

1	こしうごまえよこうし 腰の動き(前・横・後)		おんがくあ ※音楽に合わせて♪ゆっくりと
2	むねうごまえよこうし 胸の動き(前・横・後)		おんがくあ ※音楽に合わせて♪ゆっくりと
3	プリエ～プリエ～グランプリエ		※1・2・4・5番。4・5番は左右

## 男子A・B班

### ○手首トレーニング

手首の上下	10回×3	①手がパーの状態から手のひら下部を上下させる。 ②手首に負荷がかかるように意識して。
手のひら(4方向)	3周×3	①親指が前を向くように拳を床に置く。 ②拳を起点とし 右手のひらパー→左手のひらパー→右手拳→左手拳の順で4方向。 中指が12時,3時,6時,9時の方に向くようにパーの着き方を変えていく。
手の甲(3方向)	各10回	①親指が前を向くように拳を床に置く。 ②左右同時に手の甲→左右同時に拳に戻すの順で3方向。 中指が3時,6時,9時の3方向。

### ○肩甲骨トレーニング

上下	10回×3	①手を前に伸ばしてうつ伏せに寝る。(手は肩幅に) ①肘を曲げず肩から手を上下に上げ下げをおこなう。 ※胸が上がらないように。
伸び縮み	10回×3	①手を前に伸ばしてうつ伏せに寝る。(手は肩幅に) ①肘を曲げないで前後に伸び縮みをおこなう。
肘曲げ(前後)	10回×3	①手は肩幅に前に伸ばしてうつ伏せに寝る。腕は数センチ地面から浮かす。 ①肘を横腹につけるように下ろしてくる。 ②肩甲骨が動いているかを感じながら取り組む。
肘曲げ(上下)	10回×3	①うつ伏せになり肘を90度程度に曲げる。 ①肘を支点にし、肘から上を上下に動かす。

### ○体幹トレーニング

ゆりかご4方向 (腹筋)	1分間	①仰向けになり腕を上へあげ、頭の後ろで組む ②頭を少し起し床から腰が浮かないように揺れる
(背筋)	1分間	①うつ伏せになり腕を前に出す ②指先、つま先が床につかないように揺れる
(側筋)	1分間	①横向きになり床面にある腕を上へあげ、もう片方の腕を胸の前につき支える(左右行う) ②反り姿勢やくの字にならないよう、また、仰向けやうつ伏せに傾かないように揺れる
腹筋、背筋キープ	1分間	①ゆりかごの姿勢のままキープ。

### ○支持力

倒立静止または壁倒立	1分以上	①手首→肩→骨盤→つま先が一直線。
浮き腰しんぴ連続	5回×3	①浮き腰=脚は肘の高さ以上、つま先は上向きが望ましい。 ②少し足を開いて座り、浮き腰の状態から胸→お腹→骨盤の順に上げ、最後に足を閉じて倒立 ③倒立静止後②の逆順でゆっくり浮き腰まで戻す
閉脚しんぴ連続	10回	①脚前拳は背中が丸まらないように静止。 ②吊りを意識し、シンピ倒立同様に上げる。

### ○脚力

片脚スクワット	各10回×2	①両手は横にし片足をおへその高さに上げる ②軸足の膝を曲げ、下までしゃがみ上へあがる
背倒立～片足立ち	各10回×2	①背倒立は目線の上につま先がくるように伸ばす。 ※体が丸まらないように。 ②起き上がる際、上げている脚が下がらないようにキープする。

### ○柔軟

前後開脚	1分以上	①前足のかかとを台に乗せ前後開脚をする ②後ろ足の膝を台に乗せ前後開脚をする ※足と反対の手を出し膝の上に置く。反対の手は後ろ足または床に支える程度おく
左右開脚	1分以上	①両足を台に乗せ身体を前に倒す ②お尻を浮かし脚が180° 開くところまで前に行き、真っ直ぐのところで静止 ※手は前へ伸ばしておく。床でつかなければ台は使用しなくても良い しばらく経つと痛くなるがお尻の位置を前後にずらさず正しい位置で行うこと
肩	1分以上	①長座になり腕を後ろに下げっていく。(腕は肩幅に)
肩返し(タオルやチューブ使用)	50回	①脚を肩幅に開いて立つ ②肩が返せる手幅でもち、腕を伸ばして前～後ろ、後ろ～前と往復させる ※片方ずつ返さず必ず両肩一緒に返す。その際、上体を動かさずに上へ伸びながら肩を返す
つま先	1分以上	①伸ばす・上げる

## 男子C・D班

### ○手首のトレーニング

手首の上下	10回×3	①手がパーの状態から手のひら下部を上下させる。 ②手首に負荷がかかるように意識して。
手のひら(4方向)	3周×3	①親指が前を向くように拳を床に置く。 ②拳を起点とし 右手のひらパー→左手のひらパー→右手拳→左手拳の順で4方向。 中指が12時,3時,6時,9時の方に向くようにパーの着き方を変えていく。
手の甲(3方向)	各10回	①親指が前を向くように拳を床に置く。 ②左右同時に手の甲→左右同時に拳に戻すの順で3方向。 中指が3時,6時,9時の3方向。 ※手首の筋力が弱いと怪我のリスク有。

### ○トレーニング

腹筋	20回×5	①仰向けで寝転がり膝を曲げる ②手は頭の後ろで組み、おへそを見るイメージで上げる
背筋	20回×5	①うつ伏せで寝転がり手は頭の後ろで組み ②天井を見る
腕立て伏せ	20回×5	①床に手を着き、手幅は肩幅より少し広めにする ②肘を曲げて体を下ろしていく、胸が床に着く位置まで下ろす
ゆりかご4方向(腹筋)	30秒×3	①仰向けになり腕を上へあげ、頭の後ろで組む ②頭を少し起し床から腰が浮かないように揺れる
(背筋)	30秒×3	①うつ伏せになり腕を前に出す ②指先、つま先が床につかないように揺れる
(側筋)	30秒×3	①横向きになり床面にある腕を上へあげ、もう片方の腕を胸の前につき支える(左右行う) ②反り姿勢やくの字にならないよう、また、仰向けやうつ伏せに傾かないように揺れる
腹筋、背筋キープ	30秒×3	①ゆりかごの姿勢のままキープ。
しめ(表・裏)	1分	①膝ぐらいの高さの台や椅子を用意する
(表)		①お腹下向き、足を台に乗せ肘をつく ②胸、腰を丸め、お尻を締めて静止
(裏)	1分	①床に仰向けで寝転び足を台に上げる ②手を太ももに起き、お尻を上げて静止 ※お尻を上げ過ぎず真っ直ぐの姿勢を意識して行う
壁倒立	1分以上	①手首→肩→骨盤→つま先が一直線。
背倒立～片足立ち	各5回×5	①背倒立は目線の上につま先がくるように伸ばす。

### ○柔軟

前後開脚	1分以上	①前足のかかとを台に乗せ前後開脚をする ②後ろ足の膝を台に乗せ前後開脚をする ※足と反対の手を出し膝の上に置く。反対の手は後ろ足または床に支える程度おく
左右開脚	1分以上	①両足を台に乗せ身体を前に倒す ②お尻を浮かし脚が180°開くところまで前に行き、真っ直ぐのところで静止 ※手は前へ伸ばしておく。床でつかなければ台は使用しなくても良い しばらく経つと痛くなるがお尻の位置を前後にずらさず正しい位置で行うこと
肩	1分以上	①長座になり腕を後ろに下げていく。(腕は肩幅に)
肩返し(タオルやチューブ使用)	50回	①脚を肩幅に開いて立つ ②肩が返せる手幅でもち、腕を伸ばして前～後ろ、後ろ～前と往復させる ※片方ずつ返さず必ず両肩一緒に返す。その際、上体を動かさずに上へ伸びながら肩を返す
ブリッジキープ	30秒×3	①ブリッジの姿勢で足を閉じ肘が曲がらないように膝を伸ばす
ブリッジ肩引き	10回×3	①ブリッジの姿勢から肘が曲がらないように前から後ろに揺れる。
膝立ちブリッジ起き上がり	10回×2	①膝立ちの姿勢から手は耳に着け手を見て行う ②起き上がる際に手が耳から離れないように
つま先	1分以上	①伸ばす・上げる