

## 食前酒[ウォーミングアップ]

試合期	20 - 4 ~ 20 - 7	2020 年 6 月 29 日 ~ 2020 年 11 月 29 日	全ブロック																																																																																																										
S-str	① str	② タオルstr	③ strP																																																																																																										
P-str	① W-str	② 股関節	③ マッサージ																																																																																																										
ほぐし	① 肩甲骨(10回ずつ) 【肘後寄せ・肘後回し・上下・前へならえ・引上げ・大石・マエケン前後・リズム肩甲骨四股・その他】 ② 壁 (ストレッチ:数秒 壁支持:数回) 【肩入れ前・肩入れ後・体側伸ばし左右・ねじり左右(→連続タッチ)・上下反り(→連続タッチ)・足振り上げ左右・足振り上げ前後・ハードル抜足左右前後・四股前後・T字バランス(上下)左右・プッシュアップ・その他】 ③ 四股(10回ずつ) 【腕支持上下左右・腕組上下左右・肘膝手踵上下左右・ランジ左右・イグアナ左右・イグアナ交互連続・その他】																																																																																																												
バランス	① 段差骨盤ずらし左右10    ② タイヤリバウンド(股関節詰め)左右10    ③ 傾斜踵左右(上下10⇒ジャンプ10) ④ 肋骨ずらし左右5    ⑤ 股関節ウォーク前後10歩    ⑥ 股関節ツイスト前後10歩    ⑦ T字バランス左右(下向き3⇒ジャンプ3) ⑦ 倒立系【補助倒立60"・静止倒立・倒立歩行10歩・側転左右3・ライオンジャンプ・モンキーツイスト・三点倒立・その他】 ⑧ ブリッジ系【ブリッジ起き5・ブリッジ返し5・ブリッジ転回3往復・ブリッジ歩行前後左右5・膝立てブリッジ起き10・マット転回3往復・その他】 ⑨ 鉄棒【登り向き替え往復2・登り正面降り2・足掛け上がり2・その他】																																																																																																												
直線	80m <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 5%;">①</td> <td style="width: 20%;">往</td> <td style="width: 20%;">股関節詰め 母指球・踵リズム(3テンポ) 両足   片足交互</td> <td colspan="3" style="width: 60%;">ランジウォーク(ランジ→脚上げ)</td> </tr> <tr> <td>復</td> <td>股関節リズム(3テンポ)</td> <td style="width: 10%;">前</td> <td style="width: 10%;">外</td> <td style="width: 10%;">内</td> </tr> <tr> <td></td> <td>往</td> <td>後</td> <td>前</td> <td>後</td> <td>前</td> </tr> <tr> <td></td> <td>復</td> <td colspan="2">左右脚上げ(2テンポ)</td> <td colspan="2">母指球・踵リズム(3テンポ)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>復</td> <td colspan="2">四股ウォーク</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 5%;">②</td> <td style="width: 20%;">往</td> <td style="width: 20%;">平泳ぎ</td> <td colspan="3" style="width: 60%;">スキップ水泳</td> </tr> <tr> <td>復</td> <td>後</td> <td style="width: 10%;">バタフライ</td> <td style="width: 10%;">クロール</td> <td style="width: 10%;">背泳ぎ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>復</td> <td>Jogg肘回し</td> <td>前</td> <td>前後回し</td> <td>上下振り</td> </tr> <tr> <td></td> <td>復</td> <td colspan="2">スキップ腕</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 5%;">③</td> <td style="width: 20%;">往</td> <td colspan="2" style="width: 40%;">二軸サイドツーステップ</td> <td colspan="2" style="width: 40%;">サイドスキップターン</td> </tr> <tr> <td>復</td> <td style="width: 10%;">右</td> <td style="width: 10%;">左</td> <td style="width: 10%;">前回し</td> <td style="width: 10%;">後回し</td> </tr> <tr> <td></td> <td>復</td> <td>バウンディング</td> <td>スキップ</td> <td>ツイスト後</td> <td>ツイスト前</td> </tr> <tr> <td></td> <td>復</td> <td colspan="2">スピנקロス</td> <td colspan="2">スピン2ステップ</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 5%;">④</td> <td style="width: 20%;">往</td> <td style="width: 10%;">ワニ</td> <td style="width: 10%;">イグアナ</td> <td colspan="2" style="width: 20%;">カエル</td> <td colspan="2" style="width: 20%;">アヒル</td> </tr> <tr> <td>復</td> <td>ゴリラ</td> <td>後</td> <td style="width: 10%;">前</td> <td style="width: 10%;">後</td> <td style="width: 10%;">前</td> <td style="width: 10%;">後</td> </tr> <tr> <td></td> <td>復</td> <td colspan="2">ダービー馬</td> <td colspan="2">前</td> <td colspan="2">後</td> </tr> <tr> <td></td> <td>復</td> <td colspan="2">暴れ馬</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>			①	往	股関節詰め 母指球・踵リズム(3テンポ) 両足   片足交互	ランジウォーク(ランジ→脚上げ)			復	股関節リズム(3テンポ)	前	外	内		往	後	前	後	前		復	左右脚上げ(2テンポ)		母指球・踵リズム(3テンポ)			復	四股ウォーク				②	往	平泳ぎ	スキップ水泳			復	後	バタフライ	クロール	背泳ぎ		復	Jogg肘回し	前	前後回し	上下振り		復	スキップ腕				③	往	二軸サイドツーステップ		サイドスキップターン		復	右	左	前回し	後回し		復	バウンディング	スキップ	ツイスト後	ツイスト前		復	スピנקロス		スピン2ステップ		④	往	ワニ	イグアナ	カエル		アヒル		復	ゴリラ	後	前	後	前	後		復	ダービー馬		前		後			復	暴れ馬					
①	往	股関節詰め 母指球・踵リズム(3テンポ) 両足   片足交互	ランジウォーク(ランジ→脚上げ)																																																																																																										
	復	股関節リズム(3テンポ)	前	外	内																																																																																																								
	往	後	前	後	前																																																																																																								
	復	左右脚上げ(2テンポ)		母指球・踵リズム(3テンポ)																																																																																																									
	復	四股ウォーク																																																																																																											
②	往	平泳ぎ	スキップ水泳																																																																																																										
	復	後	バタフライ	クロール	背泳ぎ																																																																																																								
	復	Jogg肘回し	前	前後回し	上下振り																																																																																																								
	復	スキップ腕																																																																																																											
③	往	二軸サイドツーステップ		サイドスキップターン																																																																																																									
	復	右	左	前回し	後回し																																																																																																								
	復	バウンディング	スキップ	ツイスト後	ツイスト前																																																																																																								
	復	スピנקロス		スピン2ステップ																																																																																																									
④	往	ワニ	イグアナ	カエル		アヒル																																																																																																							
	復	ゴリラ	後	前	後	前	後																																																																																																						
	復	ダービー馬		前		後																																																																																																							
	復	暴れ馬																																																																																																											
直線 二人組	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 5%;">①</td> <td style="width: 20%;">往</td> <td colspan="4" style="width: 80%;">手押し車(方足持ち)</td> </tr> <tr> <td>復</td> <td style="width: 10%;">右足持ち</td> <td style="width: 10%;">A</td> <td style="width: 10%;">左足持ち</td> <td style="width: 10%;">B</td> <td style="width: 10%;">左足持ち</td> </tr> <tr> <td></td> <td>復</td> <td>左方向</td> <td>B</td> <td>右方向</td> <td>A</td> <td>右方向</td> </tr> <tr> <td></td> <td>復</td> <td colspan="4">手押し車横進</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 5%;">②</td> <td style="width: 20%;">往</td> <td colspan="4" style="width: 80%;">がぶり寄り</td> </tr> <tr> <td>復</td> <td style="width: 10%;">交互</td> <td style="width: 10%;">A押し・B受け</td> <td style="width: 10%;">連続</td> <td style="width: 10%;">交互</td> <td style="width: 10%;">B押し・A受け</td> <td style="width: 10%;">連続</td> </tr> <tr> <td></td> <td>復</td> <td colspan="2">肩跳びAB交互</td> <td colspan="2">馬跳びAB交互</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 5%;">③</td> <td style="width: 20%;">往</td> <td colspan="4" style="width: 80%;">肩車ジグザグ走</td> </tr> <tr> <td>復</td> <td style="width: 10%;">A</td> <td style="width: 10%;">B</td> <td style="width: 10%;">A</td> <td style="width: 10%;">B</td> <td style="width: 10%;">A</td> </tr> <tr> <td></td> <td>復</td> <td colspan="4">姫担ぎダッシュ</td> </tr> </table>			①	往	手押し車(方足持ち)				復	右足持ち	A	左足持ち	B	左足持ち		復	左方向	B	右方向	A	右方向		復	手押し車横進				②	往	がぶり寄り				復	交互	A押し・B受け	連続	交互	B押し・A受け	連続		復	肩跳びAB交互		馬跳びAB交互		③	往	肩車ジグザグ走				復	A	B	A	B	A		復	姫担ぎダッシュ																																															
①	往	手押し車(方足持ち)																																																																																																											
	復	右足持ち	A	左足持ち	B	左足持ち																																																																																																							
	復	左方向	B	右方向	A	右方向																																																																																																							
	復	手押し車横進																																																																																																											
②	往	がぶり寄り																																																																																																											
	復	交互	A押し・B受け	連続	交互	B押し・A受け	連続																																																																																																						
	復	肩跳びAB交互		馬跳びAB交互																																																																																																									
③	往	肩車ジグザグ走																																																																																																											
	復	A	B	A	B	A																																																																																																							
	復	姫担ぎダッシュ																																																																																																											