

運動能力向上 トレーニングプログラム

6.こんな動きできますか？



しなる動作が苦手な選手

しなる動作が苦手な選手におすすめのトレーニング



ブリッジ

ブリッジ動作をしてはいけない選手

腰が痛い選手

分離症と診断されている選手

ブリッジの大切なポイント



野球動作

体幹部の**伸ばされる**動作

肋骨の**開く**動作

ブリッジの難易度を上げる方法



手と足を近づける



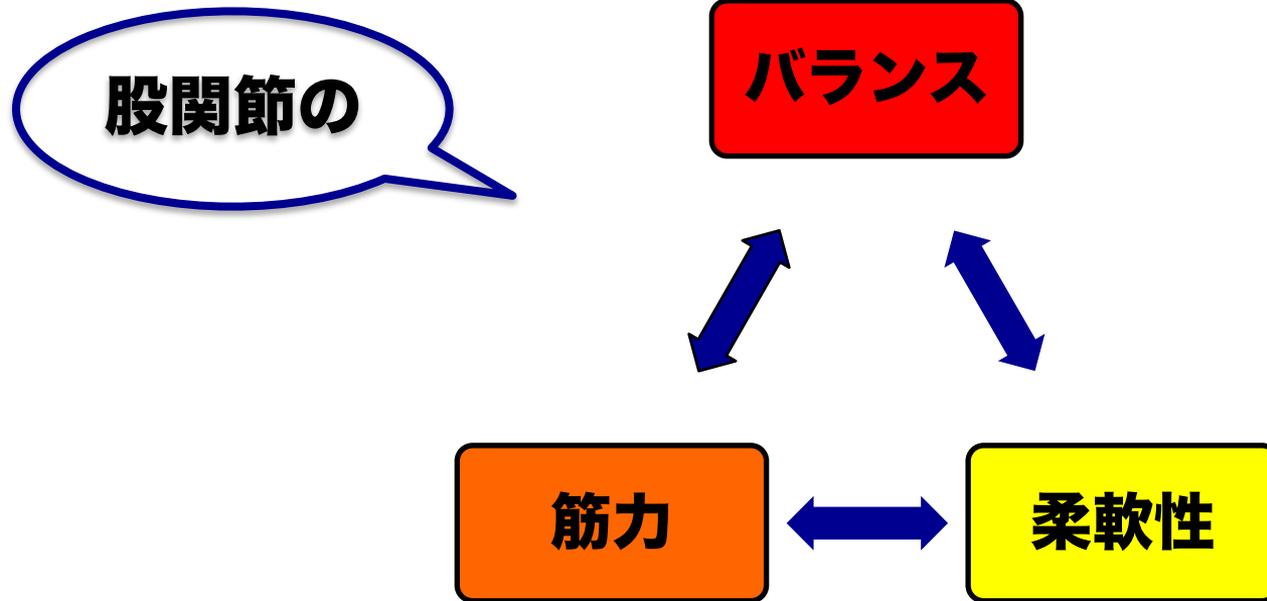
**受け止める動作が
苦手な選手**

受け止める動作が苦手な選手におすすめのトレーニング



T字バランス

T字バランスを行うことで



T字バランスの難易度を上げる方法



手を伸ばす

対角の動きが苦手な選手



対角の動きが苦手な選手におすすめのトレーニング



アリゲーターウォーク

アリゲーターウォークを行う上での注意点



お尻の高さが
変わらないようにする

6.こんな動きできます？

まとめ

- ブリッジで**しならせる動作**へ
- T字バランスで**受け止める動作**へ
- アリゲーターウォークで**対角の動作**へ