

# 片足ジャンプに必要な3種目

## 1. 片足ジャンプ (スプリットスクワットの姿勢から)



着地をしっかりスクワット姿勢で受け止める  
着地した足をしっかり押し切ってジャンプ(足は伸ばしきる)

連続5回ずつ

## 2. 片足でのフルスクワット



両手と片足を前に出し、お尻をぐっと下げて立ち上がる

片足のフル可動域ですべての力を出せるのが大事

フルレンジでの可動域と筋力がない人は著しくパワーが落ちてしまう

すべての股関節・屈曲角度でしっかりと全部の力が入ること

出来ない人はまず両手をついて上がる、これを30回出来るようにする



## 2. 片足スクワットジャンプ



片足でスクワット→ジャンプして元の姿勢で着地する

膝は自分が一番飛びやすい高さまで下げる

まずはジャンプが低くても、スクワットが浅くてもOK

出来れば連続10回ずつ