

A：筋力とボリュームの向上

(↑)：レベルアップのトレーニングです

エクササイズ名	セット数	回数	備考											
スクワット	3-4	10-15	自重。脚幅は腰幅程度。膝はつま先より少し前に出す。 (↑) ダンベルを胸の前に抱える。											
バックランジ	3-4	左右各7-10	自重。片足立ちになりゆっくり片方の脚を後ろに下げる。 前側（動かさない方）の脚の膝はつま先より前に出さない。											
ヒップスラスト	3-4	12-15	椅子やソファに背中を預け、お尻を持ち上げる。 (↑) 両膝にセラバンドを着ける。											
カーフレイズ	3	15-20	つま先立ち。可能なら片足ずつ。 (↑) 床ではなく階段など段差のあるところで行う。											
ウォールシット（空気椅子）	3	30-60秒キープ	壁に背中をつけ、椅子に座るように膝を90度曲げる。											

B：バランスと安定性の強化

エクササイズ名	セット数	回数	備考											
ヒップジョイントローテーション	3	左右各7-10	片足だちになり上半身を45° 倒し体を回す(※)。 (↑) 上半身を60°、90° に倒して行う。											
シングルレッグデッドリフト	3	左右各10-12	片足立ちで上半身を前に倒す（お辞儀をする）。膝はあまり 曲げずお尻を後ろに突き出す。バランスに注意。											
ブルガリアンスクワット	3	左右各8-12	後ろ足を椅子やソファに乗せて行う。 (↑) 前の脚の膝はつま先より前に出さない。											
サイドランジ	3	左右各10-12	真横に踏み込むランジ。 (↑) 踏み込んだ脚を強く蹴って元に戻る											
レッグレイズ	3	15-20	仰向けになり、膝を曲げずに脚を真っ直ぐ持ち上げる。 持ち上げる脚は床と垂直（以下）まで。ゆっくり降ろす。											

(※)：詳細はジムで説明します。

C：パワーと持久力の強化

エクササイズ名	セット数	回数	備考											
ジャンピングスクワット	3	10-15	スクワットからジャンプ。着地は柔らかく。 足首・膝・股関節を一気に伸ばす。											
ジャンピングランジ	3	左右各5-10	ランジからジャンプし、空中で脚を1回入れ替える。 (↑) 2回入替、3回入替に挑戦。											
抱え込みジャンプ	3	7-10	両足ジャンプで空中で膝を抱え込む。 (↑) 片足で抱え込みジャンプ。											