

浅熊・笹井ペアのトレーニングメニュー（全部で3つ）

ローテーターカフ 2 種目 負荷→500mlペットボトルを持ちながら行う

1 種目 インナーマッスル

、肘を体につける

(肘と床は平行)

手にペットボトルを持って、手のひらを前に向ける

肘を体につけたまま動かせる所まで外側に動かす

スタートの位置まで戻す×10回を左右

・今度は手のひらを下に向けた状態で同様に行う×10回を左右

注意点

- ・ゆっくり行うこと
- ・効いている筋肉を意識しながら行うこと
- ・痛みが出たら負荷をなしにして自重で行うこと

2 種目 サイドレイズ

きおつけの姿勢になる

手の平を前に向けにペットボトルを持つ

手を前、斜め45度ぐらいの位置からゆっくり上に動かす

きついと思うところ、これ以上いかないというところで止める

(肩より上までは上げない)

の姿勢まで戻す×10回を左右

・今度は手のひら後ろに向けた状態で同様に行う×10回を左右

注意点

- ・ゆっくり行うこと
- ・姿勢はまっすぐを保つ事
- ・効いている筋肉を意識しながら行うこと
- ・痛みが出たら負荷をなしにして自重で行うこと

3 種目 腹筋

普通の腹筋の姿勢になる

膝を揃えて足の脛が床と平行になる高さまであげる

ヘソを見ながら 5 カウントで足をゆっくり下に下ろす

今度は 5 カウントでもとの基本の姿勢 に戻るようにする

注意点

- ・ヘソを常にみながら行うこと
- ・腰がうかないようにすること
- ・5 カウントをゆっくり数えること

意識トレーニング

- ・毎日、寝る前に

「わたしは構える。わたしは動ける。わたしはできる！」と3回バドミントンをしている所を想像しながら声に出して言う。

基本的に筋力トレーニングは週3回（火、木、金）
高負荷なトレーニングではないため自主的に回数を増やしたりしても
よい。
意識トレーニングはできたら毎日行う。

トレーニングの有無を○×で記入

	2007/3/19	2007/3/20	2007/3/21	2007/3/22	2007/3/23	2007/3/24	2007/3/25
筋トレ							
意識トレ							

	2007/3/26	2007/3/27	2007/3/28	2007/3/29	2007/3/30	2007/3/31	2007/4/01
筋トレ							
意識トレ							