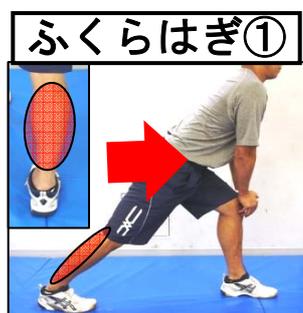
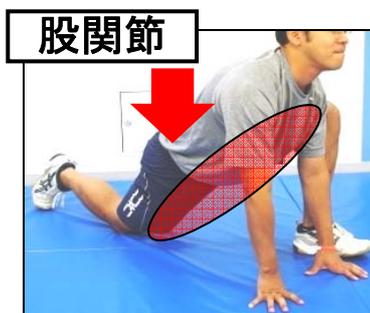
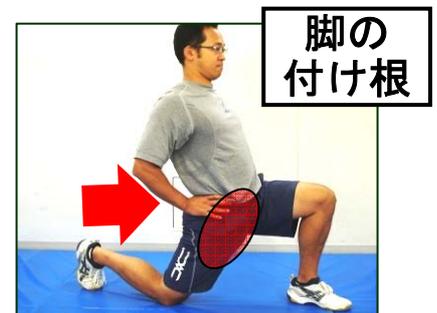
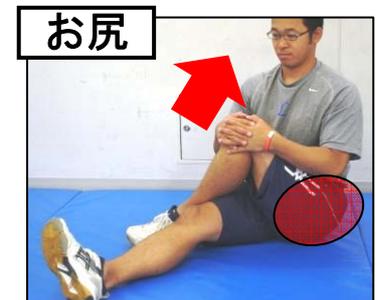
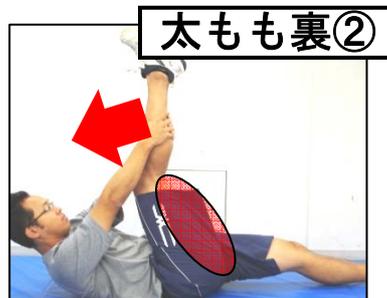
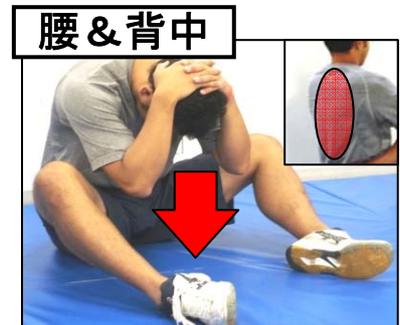
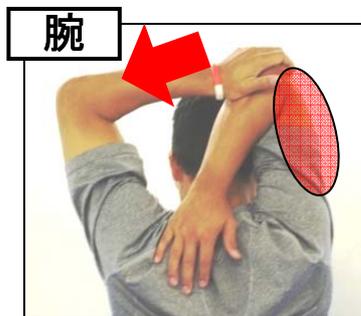
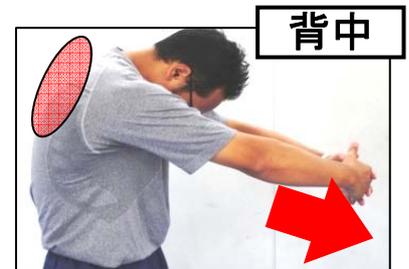
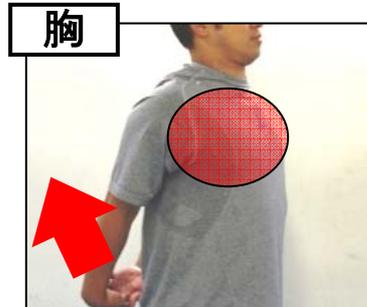
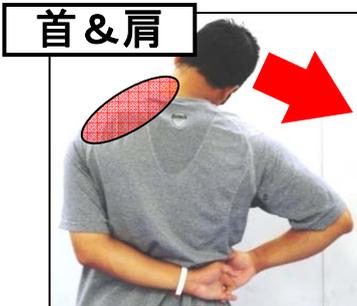


# 静的ストレッチ (各20秒~)

※リラックスして行う。反動をつけず、痛みを感じる手前までゆっくり伸ばす。  
深呼吸し、息を吐くタイミングに合わせて伸ばしやすい。  
※寒いときはジョギングなどで身体を温めてから行う。  
※息が上がっているときは歩いたりして心拍数を落ち着けてから行う。  
※季節に応じて、暖かい、又は涼しい場所に移動してやろう。  
※風呂上がりなどにも、疲労回復と柔軟性向上のために積極的にやろう。

## U16 JAPAN HOCKEY



# 自体重トレーニング (各10~20回/1~3セット)



**フロント&サイドプランク (体幹)**  
身体を真っ直ぐにし20秒以上キープ

**オーバーヘッドスクワット (全身)**  
スティックを頭上に持って胸を張り、  
バランスよくスクワットする。



背中・腰は真っ直ぐに。  
太ももが床と平行まで  
しゃがむ。  
足裏はしっかり着く。

**プッシュアップ (胸・体幹)**  
胸の横に肩幅で手を着き、  
身体を真っ直ぐに保って深く下げる。



きつければ  
ヒザ付きで。

背中・腰は  
真っ直ぐ!

**ニータッチシットアップ (腹筋)**  
両手をももにおいて、背中を丸めながら  
身体を起こし、ヒザにタッチ。



**レッグレイズ (腹筋)**  
両足をそろえて上げ下げする。足は床に  
つけない。腰を反らさない様に注意。



**スクワットジャンプ (全身パワー)**  
腰を落とした姿勢からジャンプし、  
最初のスクワット姿勢でピタッと着地

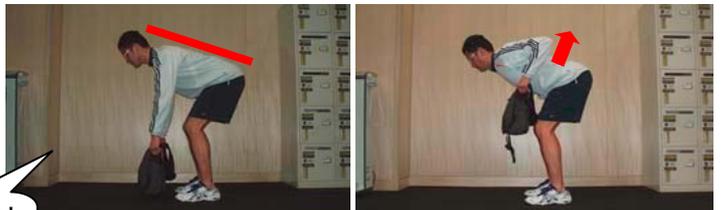


**オーバーヘッドランジ (全身)**  
スティックを頭上に持ち、  
1歩踏みだしバランスよくしゃがむ。



## U16 JAPAN HOCKEY

**バッグロウ (背中・体幹)**  
5kg程のバッグを両手で持ち、身体を前に  
倒した姿勢でわきをしめて肘を高く引く。



**片足ヒップリフト (尻、もも裏)**  
仰向けになり、片ヒザを曲げて足を床に着く。  
反対のヒザを抱えて、尻を高く浮かす。



**ゴリラバック (背筋)**  
ヒザを曲げて身体を前に倒し、背中を  
丸めて、反らせる。腰から下は動かさない。



# 動的ストレッチ (各10~20回/トレーニングでやる場合は2~3セット)

## Tドリル

両手を左右に開いて親指を上に向ける。  
肩甲骨を寄せながら両腕を上上げる。  
アゴは地面に着ける。



## Wドリル

ヒジを曲げWの形を作り、親指を上に向ける。  
肩甲骨を寄せながら両腕を上上げる。  
アゴは地面に着ける。



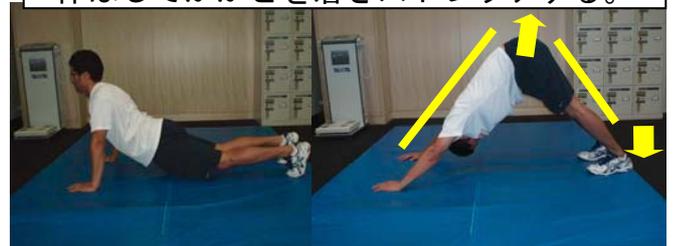
## ヒップロール

仰向けで両手を左右に開き、ヒザに丸めた  
タオル等をはさむ。ヒザと股関節を90°に  
曲げ足を浮かし、左右に大きく腰をひねる。  
顔は足と反対側に向ける。



## シャクトリムシ

腕立て伏せの姿勢から腰を上げ下げする。  
上げた時は両腕の間に顔を入れ、ヒザを  
伸ばしてかかとを着きストレッチする。



# U16 JAPAN HOCKEY

## ツイストランジ

腕を前に伸ばしてスティックを持つ。  
1歩踏みだし、出した足の方へ身体をひねる。  
身体は真っ直ぐに、バランスよく。



身体をゆがめたり、ヒザを横に出さない。足裏しっかり着けて!

## ヒコウキ

両手を左右に開く。ヒザをほんの少し  
曲げ、胸を張ったまま片足を上げて  
おじぎをする。ゆっくりとバランスよく、  
できるだけ身体を倒す。  
身体は真っ直ぐに、バランスよく。



戻るまでゆっくり  
バランスよく丁寧に!

## ツイストジャンプ

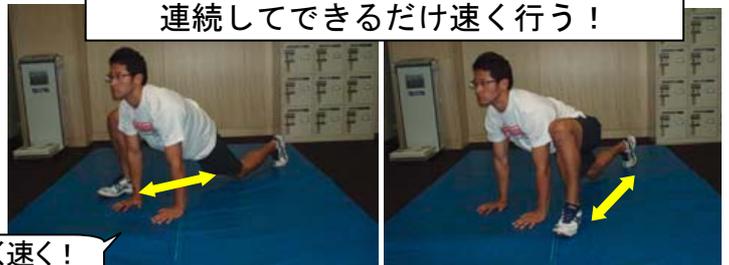
連続してジャンプしながら大きく腰をひねる。  
顔と肩は前を向けたまま、腰から下を横に向ける。



リズムよく!

## グロイナー

地面に着いた両手の横に片足を着く。  
両足を素速く入れ替える。  
連続してできるだけ速く行う!



大きく速く!