

2023 年度 U-12 ブロック研修会内容

1. ウォームアップ

- ① 歩きながらストレッチ
- ② 駆け足跳び（前後）
- ③ 3 拍子（前後）
- ④ スキップ
- ⑤ ギャロップ
- ⑥ 回転跳び

2. 柔軟性評価表 ※資料参照

3. ストレッチの紹介

- ① ハムストリングのストレッチ
- ② 大腿四頭筋のストレッチ
- ③ 側屈のストレッチ

4. トレーニング

- ① 腹筋 骨盤を使った腹筋コントロールの練習
- ② 背筋 うつ伏せからゆっくり背筋
- ③ 側筋 両手両脚キープ、骨盤安定で脚バタバタ
- ④ 腹筋 回転系の腹筋
- ⑤ 背筋 両手両脚をキープ、左右に脚を動かす
- ⑥ 腹筋 上体を脚とクロスしながら起こす
- ⑦ お尻の筋トレ 正座・カエルポジションから脚を上げる
- ⑧ 膝立ちの腕立て伏せ 脇は閉じる

5. アイソレーション

- ① キャット&ドッグ（上半身の上下運動）
- ② キャット&ドッグ（上半身の側屈運動）
- ③ 回旋運動
- ④ 波動
- ⑤ 首
- ⑥ 胸
- ⑦ 腰
- ⑧ 肩・腕
- ⑨ 前波動
- ⑩ 後ろ波動

- ⑪ 頭から波動

- ⑫ 斜め波動

- ⑬ 横波動

6. 立ちアップ

- ① ルルベ歩き・プリエ歩き
- ② 転回・バランス
- ③ 補助ジャンプ
- ④ ジャンプ

7. フープ

- ① 保持
- ② 持ち替え
- ③ 八の字～回し
- ④ 回し（手～肘）
- ⑤ 回し（手～首）
- ⑥ 軸回し（体の横で）
- ⑦ 軸回し（体の周りで）
- ⑧ 軸回し（体の周り～腕）
- ⑨ 軸回し（体の周り～肘）
- ⑩ 軸回し（体の周り～肘～視野外）
- ⑪ 軸回し（首）
- ⑫ 首回し（首～腕）
- ⑬ 首回し（首～腕～視野外・回転を伴って）
- ⑭ 首回し（首～視野外・回転を伴って）
- ⑮ 振り軸回し
- ⑯ 振り軸回し（首にかける）
- ⑰ 転がし 1（前）
- ⑱ 転がし 2（前）
- ⑲ 転がし（後ろ）
- ⑳ 転がし（縦・背面）
- ㉑ 転がしシリーズ
- ㉒ 小さな投げ（半回転）
- ㉓ 大きな投げ（軸回転投げ～視野外キャッチ）
- ㉔ 大きな投げ受け（水平面～ぐり抜けキャッチ）
- ㉕ 大きな投げ（真っすぐ）

㉗ 大きな投げ受け（真っすぐ～転がし）

㉘ 操作シリーズ

8. リボン

① 回旋（体側・前後）

② 回旋（体側・後ろ回し・左右）

③ 回旋（体側・前回し・左右）

④ 回旋（体側・後ろ回し・左右・視野外）

⑤ 回旋（体の前・後ろ）

⑥ 回旋（背面）

⑦ 回旋（体の周り）

⑧ 螺旋シリーズ

⑨ 蛇形シリーズ

⑩ 八の字

⑪ エシャッペ（手の周り）

⑫ 回旋～エシャッペ（体側）

⑬ エシャッペ～回旋（視野外）

⑭ エシャッペ（頭上～視野外・回転を伴って）

⑮ ブーメラン

⑯ 大きな投げ（真っすぐ）

⑰ 大きな投げ（布を持って真っすぐ）

⑱ 大きな投げ（エシャッペ投げ）

⑲ 大きな投げ（背面投げ）

⑳ 操作シリーズ

9. 課題作品ボール