

スポーツ別・体力別 自宅でできる運動プログラム

早稲田大学 広瀬統一/古庄敦也/小谷亮輔

2021年2月12日現在のメニュー

1. [サッカー](#)
2. [バスケットボール](#)
3. [バドミントン](#)
4. [テニス](#)
5. [バレーボール](#)
6. [野球](#)

1. サッカーのトレーニングメニュー

*まとめ動画は「サッカー」をクリック、トレーニング別の動画はそれぞれのトレーニング名をクリックしてください！

体幹/筋力	敏しょう性/瞬発力	柔軟性
<u>V字腹筋</u> 	<u>N字ラン</u> 	<u>四股ふみ</u> 
<u>腕立て伏せ</u> 	<u>Xロング ステップ</u> 	<u>ハム&腸腰筋 ストレッチ</u> 
<u>3Dレンジ</u> 	-	<u>cat&dog</u> 

下半身だけでなく**体幹の強さ**もサッカーには必要です。腹筋や腕立てなど様々なメニューに取り組みましょう！



2. バスケットボールのトレーニングメニュー



バスケットボールにはジャンプや切り返し
しなどの瞬発力が求められます。
積極的に強化しましょう！

体幹/筋力	敏しょう性/瞬発力	柔軟性
<p><u>V字腹筋</u></p> 	<p><u>ヒップコーディネーション</u></p> 	<p><u>四股ふみ</u></p> 
<p><u>プランク</u></p> 	<p><u>Xワンステップ</u></p> 	<p><u>ハム&腸腰筋ストレッチ</u></p> 
<p><u>バンザイジャンプ</u></p> 	-	<p><u>胸郭伸展</u></p> 

*まとめ動画は「バスケットボール」をクリック、トレーニング別の動画はそれぞれのトレーニング名をクリックしてください！

3. バドミントンのトレーニングメニュー

*まとめ動画は「バドミントン」をクリック、トレーニング別の動画はそれぞれのトレーニング名をクリックしてください！

体幹/筋力	敏しょう性/瞬発力	柔軟性
<u>WTY</u> 	<u>ヒップコーディネーション</u> 	<u>cat&dog</u> 
<u>プランク</u> 	<u>Xワンステップ</u> 	<u>ハム&腸腰筋ストレッチ</u> 
<u>オーバーヘッドスクワット</u> 	-	<u>胸郭伸展</u> 



様々な方向への瞬発力や肩甲骨周りの柔軟性など、バドミントンに必要な全身のメニューに取り組みましょう！

4. テニスのトレーニングメニュー

テニスに必要な横方向へ切り返す敏しろう
性や上半身の柔軟性を強化するメニューを
 取り入れたので実践しましょう！



体幹/筋力	敏しろう性/瞬発力	柔軟性
<u>V字腹筋</u> 	<u>クロスステップ</u> 	<u>cat&dog</u> 
<u>WTY</u> 	<u>Xロング ステップ</u> 	<u>胸郭伸展</u> 
<u>ツイスト スクワット</u> 	-	<u>上肢ストレッチ</u> 

*まとめ動画は「テニス」をクリック、トレーニング別の動画はそれぞれのトレーニング名をクリックしてください！

5. バレーボールのトレーニングメニュー

*まとめ動画は「バレーボール」をクリック、トレーニング別の動画はそれぞれのトレーニング名をクリックしてください！

体幹/筋力	敏しょう性/瞬発力	柔軟性
<p><u>プランク</u></p> 	<p><u>変法スタート</u></p> 	<p><u>cat&dog</u></p> 
<p><u>腕立て伏せ</u></p> 	<p><u>Xワンステップ</u></p> 	<p><u>ハム&腸腰筋 ストレッチ</u></p> 
<p><u>バンザイ ジャンプ</u></p> 	-	<p><u>肘・肩甲骨開き</u></p> 



バレーボールで求められる力強いジャンプや怪我予防に大切な柔軟性を身につけましょう！

6. 野球のトレーニングメニュー

素早く反応する瞬発力や**上半身の高い柔軟性**

は野球選手にとって重要です。メニューの目的を理解してそれぞれの体力を強化しましょ

う！



体幹/筋力	敏しょう性/瞬発力	柔軟性
<p><u>3Dレンジ</u></p> 	<p><u>クロスドロップスクワット</u></p> 	<p><u>cat&dog</u></p> 
<p><u>WTY</u></p> 	<p><u>Xロングステップ</u></p> 	<p><u>肘・肩甲骨開き</u></p> 
<p><u>ツイストスクワット</u></p> 	-	<p><u>上肢ストレッチ</u></p> 

* まとめ動画は「野球」をクリック、トレーニング別の動画はそれぞれのトレーニング名をクリックしてください！