

ミニバス レベルアップ！ 練習メニュー

～ 家メニュー ～

○ストレッチ

○ハンドリング（必ずお家の人に確認をしてから練習しよう）

- ・指先（右・左・両手・エレベーター）
- ・〇〇回し（おなか・頭・ひざ・エレベーター・股下8の字）
- ・寝転がって上にボールを放つ（回転・フォロースルーを意識する）

○体幹トレーニング

「こどもスポーツネット 小学生 体幹トレーニング バスケ編」

【URL <https://kids-s.jp/child-body-trunk/259>】

○筋力トレーニング

～ 外メニュー～（公園など人に迷惑をかけない場所で練習しよう）

○ランニング

○ダイナミックストレッチ

○フットワーク

○ダッシュ系トレーニング

- ・普通にダッシュ・坂道ダッシュ・階段ダッシュ・ドリブルをつきながら
 - ・〇〇+ダッシュ系（〇〇な状態からダッシュをします。）
- （ももあげ、ジャンプ、スキップ、うつ伏せ、仰向け、座った状態、前に倒れながらギリギリでスタート）

○なわとび

- ・様々な跳び方（小学校の授業を思い出しながらやってみよう！）
- ・スクワット 10回⇒30秒休憩⇒二重跳び or 前飛び 15秒⇒1分休憩×3セット
- ・台の昇降運動 10回⇒30秒休憩⇒片足跳び 30秒（両足で計60秒）⇒1分休憩×3セット

など、他のメニューと組み合わせて行うことで体力・筋力の向上を期待できます。

○ダイヤモンド

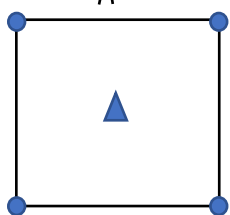
○ドリブル

- ・右手、左手、両手、リズムを変えて
- （おなか、ひざ下、肩などドリブルの**高さや付く位置**を工夫しながらやってみよう）

～家族でできるトレーニング～

○素早い反応・瞬発力をきたえる（2人）

○ ← 指示をだす人



指示を出す人の声を聞き、
素早くマーク●をさわって▲にもどる
●は番号（①～④）や右前、左後ろなど呼び方を変えてみよう