

## 【ホッケーエキスパート事業】なっちのYouTubeチャンネル



ホッケーであそぼう！自宅 de 実践編 part4  
 今回のテーマ『冬の運動不足解消！』を紹介します！



## 下半身のトレーニング

- ・10方向ランジ → 前後、左右、斜め10方向にバランスを取ってランジ
- ・ジャンピングランジ → ランジの姿勢で素早く足を入れ替えながらジャンプ
- ・ジャンピングスクワット → スクワットの姿勢で高くジャンプ
- ・サイドステップ → スクワットの姿勢でゆっくり横にサイドステップ

## イス de トレーニング

- ・腕立て伏せ①（イスの上に手をつく） → イスの上に手を付いて腕立て伏せをします。
- ・腕立て伏せ②（イスの上に足を置く） → イスの上に足を置いて腕立て伏せをします。
- ・足上げ → 背筋を伸ばしてイスの上に浅く座り、膝を伸ばします。
- ・チェアディップ → イスに手をつき、ひじを曲げて、おしりが床につかないように上下運動します。



## 親子 de トレーニング

- ・押し合い → 向き合って手で押し合い、動いてしまった方が負けです！
- ・振り向きタッチ① → 背中合わせになり正面で両手を構えて、振り向いてタッチします。
- ・振り向きタッチ② → ①の上級編です。上、真ん中、下でタッチし最後に上でタッチします。
- ・手押し車 → 一人が床に手をつき、もう一人がその人の足を持ったまま前に進みます。

押し合い



振り向きタッチ①



振り向きタッチ②



手押し車



YouTube リンク「<https://youtu.be/ulpW28fz9aQ>」

日光市公式 HP「<http://www.city.nikko.lg.jp/sports/gyousei/soshiki/kyouiku/sports.html>」

栃木県ホッケー協会公式 HP「<https://tochigi-hockey.jp/>」

〒321-1292 栃木県日光市今市本町1番地 日光市教育委員会事務局 スポーツ振興課

TEL:0288-21-5183 FAX:0288-21-5185 担当: 加藤 山岸

日光市スポーツ振興課公式 Facebook QRコード↑

