



①両手の旋回  
サイドステップで



②足の裏側のストレッチ  
5～6歩で（左右交互）



③腿の前側のストレッチ  
5～6歩で（左右交互）



④膝を上げて股関節を回す  
内から外へ  
5～6歩で（左右交互）



⑤膝を上げて股関節を回す  
外から内へ  
5～6歩で（左右交互）



⑥股関節を開く+肩を入れる  
右・左・左右  
5～6歩で（左右交互）



⑦ランジ  
5～6歩で（左右交互）



⑧足の振り上げ  
5～6歩で（左右交互）



⑨足の蹴り上げ

⑩サイド・キック  
しっかり止まって  
体重を十分乗せる

⑪180度ジャンプターン  
5～6歩で（左右セット）

⑫ツイスト  
膝とつま先を同時に  
5～6歩で（左右セット）



⑬両足腿上げジャンプ  
5回→ダッシュ

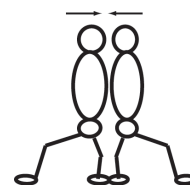
⑭その場腿上げ  
10回→ダッシュ

⑮ハーキーから上下左右の  
合図に声を出して反応→  
3回ジャンプ→ダッシュ

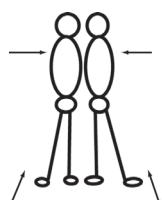
⑯ハーキーから上下左右の  
合図に声を出して反応  
ただし、動きは声と逆で  
→3回ジャンプ→ダッシュ

⑰シャトル・ラン  
フロント・ターン  
リバーズ・ターン

⑱コンタクト5秒→  
3回ジャンプ→ターン



⑲ジャンプしてコンタクト→  
3回ジャンプ→ダッシュ



⑳ふくらはぎ・アキレス腱のストレッチ

㉑その他、必要な部位のストレッチ