

* 休みが終わったときに提出し、できるようになったところをコーチに見せてください。

① すべてのトレーニングはフォーム（形）が一番重要（じゅうよう）です。

トレーニングの動画を撮影（さつえい）して自分の目で確認（かくん）し、その中でフォームが上手（こうずく）にできていない項目を見つけて書いていきましょう。

【陸トレ、姿勢トレ、筋トレ、柔軟】の中のどのトレーニングメニューでも、自分のオリジナルのトレーニングメニューでも構いません。オンラインレッスンやトレーニングの紹介動画、日ごろ注意されていることを思い出しながら、できるだけたくさん見つけてください。

撮影（さつえい）した日 5 月 5 日

② 書き出した部分に注意しながらトレーニングを続けて、4 日～1 週間後にもう一度動画を撮影（さつえい）して確認（かくん）し、良くなっているかどうかを見て『再評価（さいひょうか）』を書いてください。（◎、○、△、×の4段階）

再撮影（さいさつえい）した日 5 月 10 日

撮影（さつえい）したメニュー	できていない項目（こうもく）	どんなところができていないか。	再評価（さいひょうか）
陸上トレ A	A スキップ	立っている方の足がまがっている。	○
	手決めジャンプ	肩がハマっていない。目線が下がっている。	◎
姿勢トレ A	前屈上げ下げ	背中がまるまっている。	◎
	横ゆりかご	足が上がっていない。手にたよっている。	○
	タックキープ ストレート	ストレート姿勢でこしがまがっている、手が耳より前に出ている。	◎
	腰落としキープ	腰が落とせていない。ウデが耳より下がっている。	◎
サーキット A	ウデ立てふせ	シラカバの姿勢が作れていない。背中がまるい。 こし・ヒザがまがっている。	◎
	上体起こし背筋	背中をそらせていない。	○
	片足ゆらしサイドブリッジ	体がグラグラしている。こしがまがっている、頭が下がっている。下の足が床につきすぎている。	○
サーキット B	ワイドスクワット	腰がヒザの高さまで落とせていない。	◎
	水平バランス	頭、ウデが下がっている。腰がそってシラカバの姿勢になっていない。	○