

# JSS茨木中央スイミングスクール

## 選手・育成クラス トレーニングすごろく

サイコロを振ってトレーニングすごろくにチャレンジ!  
 スクールで練習していた時間はこのすごろくでトレーニングをしましょう!  
 知らない内容のトレーニングは自分で調べよう!

**スタート**  
 コロナの影響でスイミングの練習がオフになったため、鬼のトレーニングに励むのであった。  
 日、火、木、土→  
 月、水、金↓

ここからは...  
 小学低学年：15回  
 小学高学年 & 中学女子：20回  
 中学男子 & 高校生：30回

クランチ(腹筋)	足上げ腹筋(まっすぐver)	足上げ腹筋(左右ver)	腹筋をしていたら掃除を手伝いたくなったので、あとで家事を手伝うことにした	腕立て(手は肩幅より広く)	腕立て(手は肩幅と同じ)	あとで風呂掃除 & 玄関の掃除をすること	腕立て(手は肩幅より狭く)	腕立て(足をイスに乗せる)
----------	----------------	--------------	--------------------------------------	---------------	--------------	----------------------	---------------	---------------

ここからは...  
 小学低学年：30秒  
 小学高学年 & 中学女子：40秒  
 中学男子 & 高校生：60秒  
 ※すべて3ラウンド

ここからは...  
 小学低学年：15回  
 小学高学年 & 中学女子：20回  
 中学男子 & 高校生：30回

ここからはペットボトルを使って(大きさは自由)  
 小学低学年：15回  
 小学高学年 & 中学女子：20回  
 中学男子 & 高校生：30回

カーフレイズ	フォワードランジ	片足屈伸	あとで自分の机とその周辺を掃除することにした	足上げ背筋(両足ver)	バックエクステンション(背筋)
			スクワットジャンプ	ブルガリアンスクワット	足上げ背筋(片足ver)

ここからは...  
 小学低学年：15回  
 小学高学年 & 中学女子：20回  
 中学男子 & 高校生：30回

逆立ち			
ブリッジ	ヒップリフト(片足あげる)	ポカポカ陽気に誘われて、20分間のランニングをすることに決めた	ヒップリフト(ストリームライン)

クランチ(腹筋)	サイドクランチ(右、左)	足上げ腹筋(左右ver)	バイシクルクランチ	腕立て(手は肩幅より広く)	腕立て(手は肩幅より広く)	腕立て(手は肩幅と同じ)	腕立て(手は肩幅より狭く)
----------	--------------	--------------	-----------	---------------	---------------	--------------	---------------

アームカール	トライセプスエクステンション	リストカール	ストレッチマス 肩甲骨はがし	ストレッチマス ドッグ & キャット
--------	----------------	--------	----------------	--------------------



### GOAL

**お疲れさまでした!**  
 本日のトレーニングは日々水中練習を記入している練習ノートに記録しておきましょう。

**黄色いマスは、止まった所の内容をチェックし、明日から実践して下さい。**

- ① トレーニングの際は、周囲の安全を確認したうえで行いましょう。
- ② やみくもにたくさん行うのではなく、決められた回数(時間)を正確に行いましょう。
- ③ あまりにも難しいトレーニングは、故障の原因にもなるので、危険な場合は再度サイコロを振って次のトレーニングを行いましょう。
- ④ 水分補給を忘れずに。
- ⑤ 自宅で行う場合は、ご近所の方のご迷惑とならないよう、大きな音を出す動きは控えましょう。
- ⑥ みんなで運動不足が解消できるよう、家族も誘ってみましょう。



ストレッチマス マエケン体操	ストレッチマス 四股踏み
リストカール	
アームカール	食後の血洗いを手伝いたくなり、明日手伝わせてもらえる事になった

サイドレイズ	ワンハンドローイング	ここからはペットボトルを使って(大きさは自由) 小学低学年：15回 小学高学年 & 中学女子：20回 中学男子 & 高校生：30回	ブリッジ	逆立ち	腿上げ	明日はお弁当箱と水筒を自分で洗うと心に誓った	ヒップリフト(ストリームライン)	ブランク(片足あげる)
--------	------------	--	------	-----	-----	------------------------	------------------	-------------



ここからは...  
 小学低学年：15回  
 小学高学年 & 中学女子：20回  
 中学男子 & 高校生：30回

リバースプッシュアップ	クロス背筋	足上げ背筋(両足ver)	足上げ背筋(片足ver)	ブルガリアンスクワット	フォワードランジ	洗濯物をたたみたくなったので、明日、洗濯物をたたむのを手伝うことにした	カーフレイズ	フロントランジ フォーク	サイドランジ ウォーク	勉強したい衝動にかられ、明日は帰宅後すぐに宿題をする決意をした	かかと歩き	つま先立ち歩き
-------------	-------	--------------	--------------	-------------	----------	-------------------------------------	--------	--------------	-------------	---------------------------------	-------	---------

ここからは...  
 小学低学年：30秒  
 小学高学年 & 中学女子：40秒  
 中学男子 & 高校生：60秒  
 ※すべて3ラウンド