

自宅でできるエクササイズ

(公財)日本卓球協会 男子ナショナルチーム
ストレングス&コンディショニングコーチ 田中 礼人

この映像は自由に使っていただいて構いませんので、皆さまの免疫力維持やストレス解消に繋がれば幸いです。(URLをクリックし、動画をダウンロードしてください。なお、期限は5月10日までとなります)

【ダイナミックストレッチ】

飽きがこないように3つのパターンを作成しました。これは1から順に実施する必要はありません。毎日違うパターンのダイナミックストレッチをしていただいても構いませんし、きちんと正しいフォームができるようになるまで同じパターンを続けていただいても構いません。トレーニング前のウォームアップ や少し身体を動かしたいときにオススメです。※痛みの伴う動作は控えてください

ダイナミックストレッチ1

<https://20.gigafile.nu/0510-dd62a6d6fc1400db381ece136e1bf6869>

ダイナミックストレッチ2

<https://20.gigafile.nu/0510-d117cc3a720a6ebc70f986b26f0dd7397>

ダイナミックストレッチ3

<https://20.gigafile.nu/0510-b9b2e63f75dc96e8a731429619b68fd7d>

【自体重エクササイズ】

下半身、上半身、肩の傷害予防の3パターンを作成しました。下半身と上半身のトレーニングはレベル分けしてあります。それぞれレベル1から始めていただき、8~12回を3セット完璧なフォームで実施できれば次のレベルに移してください。

トレーニング初心者はレベル1の8回(キツければ3回や5回)1セットから始めます。徐々に回数を増やし、12回まで正しいフォームでできるようになったら、次は8回2セットから実施していきましょう。12回2セットが完璧にできるようになったら、8回3セットに移行し、12回3セットが完璧にできるようになったらレベル2を同じように実施していきます。

各エクササイズは週に2、3回実施し、同じエクササイズは1日か2日空けてから行ってください。※痛みが伴う動作は控えてください

下半身エクササイズ

<https://20.gigafile.nu/0510-d92ee6b0bad90fffa0fdbb3f773fa4070>

上半身エクササイズ

<https://20.gigafile.nu/0510-b8465ee419bc37a65eacef29562686a08>

ショルダーエクササイズ

<https://20.gigafile.nu/0510-b92c2053547cc8c7ba6dc9576b69a6de6>

【スタティックストレッチ】

トレーニング前(ダイナミックストレッチ前)やトレーニング後(クールダウン)、入浴後に行うのがオススメです。身体の硬い方は朝、昼、夜と3セット行うと良いでしょう。

スタティックストレッチ

<https://20.gigafile.nu/0510-d2b0635f0bf092ec33e94678d478dfeba>