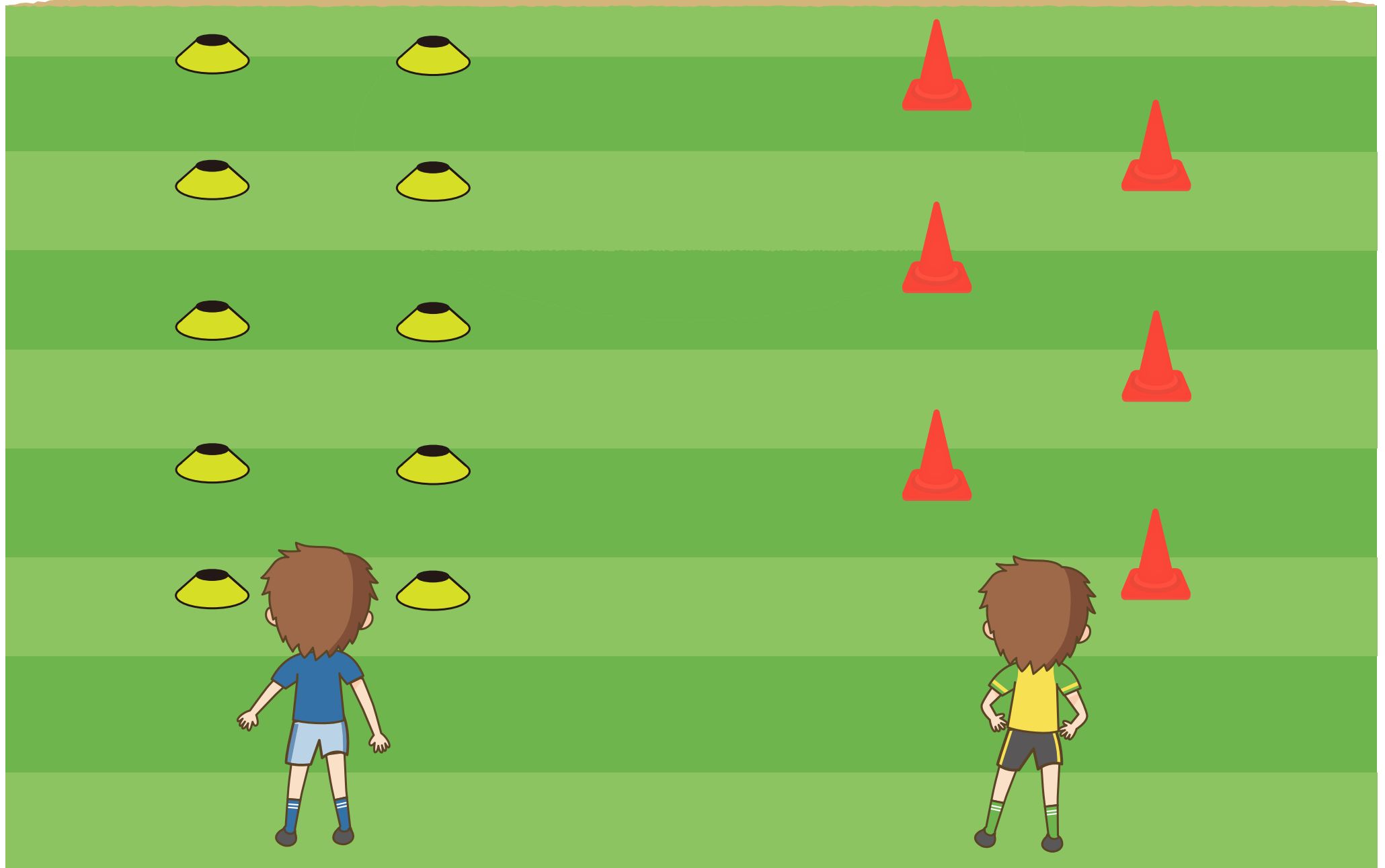


ステップトレーニング



ステップトレーニング

ルール

マーカーを約1m間隔に置く。マーカー間を使ってフットワークドリルを以下のようなパターンで行う。

パターン1

リズム良く走る。

(A) マーカー間1ステップ

(B) マーカー間2ステップ(常に同じ足が軸となるので、2回行って踏み込む足を変える)。

(C) マーカー間3ステップ。

(D) 横向きでマーカー間2ステップ

(右左/左右～右左/左右。左右向きを変える)。

(E) マーカーの上で片足あげる(左右)。

(F) マーカーの上で片足あげ(左右)、
コーチの合図ですぐに足を替える。

(G) サイドステップでジグザグ。

(H) 後ろ向き。

(I) 2～4人1組で手をつなぎ、ジグザグにステップ。

(J) 列を何列か作り、他のグループと競争。

パターン2

リズムよくステップ。

(A) マーカー上で両手を上げ、両足を広げる。

マーカーがないところでは両手両足を閉じる。

(B) マーカー上で両手両足を広げる。マーカーがないところで足をクロスして手を前に出す。

(C) マーカー上では身体の前でかかとを触り、
マーカーがないところでは身体の後ろでかかとを触る。

期待できる効果

●聴覚刺激による発達

(言語指示や音の統合)

●前庭核の発達

(頭や身体の動き、スピード感、回転、揺れの発達)

●固有受容覚の発達

(身体の部位の位置の把握、筋の伸び縮み・強弱の把握)

●視覚からの情報・処理の発達

(空間の中の形や色の識別、どのような動きをしているかの識別処理)

●身体図式(ボディイメージ)の発達

●姿勢・バランスの発達