

## バンドの基礎トレーニング

バンドなしでもこのトレーニングができます

内容：縄跳び 5 分、体操 10 分、ウォーミングアップ 3 分、技のトレーニング 40-45 分（クールダウン含め） 合計約 60 分

その他：セッションの前にストレッチ・ウォーミングアップを推薦します。

必要な器具：縄跳び、Quick Band Professional のバンド（他も可）、マット



器具の代替：

- ・ 縄跳び → ステップ
- ・ マット → 清浄な床
- ・ Quick Band → 他のバンド（足付けや体付け）またはバンドなし

参考：

- ・ バンドを使わない場合はより速いスピードでトレーニングを行ってください。

---

### トレーニング方法

5 分：縄跳び 両足、片足、クロス、ダブルジャンプ、等々

10 分：ストレッチ

-----

3-5 分：Quick Band か代替の器具を付ける

-----

ウォーミングアップ 3 回繰り返し 20 秒休憩

膝蹴り 右・左 8 回\*3 セット

サイドステップ膝蹴り

右脚接近膝蹴り、足を下ろして、後ろへステップ 8 回 \* 2 セット

左脚接近膝蹴り、足を下ろして、後ろへステップ 8回 \* 2セット

カッタスプリット接近, 左脚で蹴る 8回 \* 2セット

カッタスプリット接近, 右脚で蹴る 8回 \* 2セット

-----  
2-3分: 休憩・説明

-----  
30 min: Quick Band を使った技 (無しでも可)

プッシュキック 左・右 (2分間)

カッタキック 右・左 (2分間)

-----  
休憩 (2分)

-----  
バルチャギ 右・左 (2分間)

カッタスプリット 右・左 (2分間)

休憩 (3分)

拳、前防ぎ 右・左 (2分間)

拳、後ろ防ぎ 右・左 (2分間)

-----  
休憩 (2分)

-----  
前脚フリーキック 右 8回 20秒休憩 2セット

前脚フリーキック 右 8回 20秒休憩 2セット

-----  
休憩 (2分)

-----  
フリーキック各技 8回 20秒休憩 4セット

-----  
休憩 (2分)

フリーキック各技 (2 分間)

5 分: クールダウン、簡単なストレッチ

---

合計 55 分～65 分。事前の個人ウォーミングアップ、そしてフリーラウンドの繰り返しで 1 時間半までは可能