個人トレーニングメニュー

年 名前

これらをすべてやったら3時間かかります。自分でどれをするか選んでやるようにしてください。得意技を伸ばし，苦手を克服するのがポイントで何をやるかは，あなた次第です。

	No	内容	回数・時間	室内	おすすめ	2月28日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
トレーニング	1	ストレッチ	10分	○	☆								
	2	ランニング	20分or30分		☆								
	3	ラインジャンプ	15秒×2										
	4	ラインステップ	15秒×2										
	5	プッシュアップ	10回×3	○	☆								
	6	シットアップ・ボールアラウンド	×3	○									
	7	ペットボトルトレーニング	30秒ずつ	○									
ボールハンドリング	1	ボールアラウンド・腰	10回	○	☆								
	2	股下腰アラウンド	10回	○	☆								
	3	首アラウンド	10回	○	☆								
	4	ウォーキング・股下アラウンド	10回		☆								
	5	ボールつまみ上げ	10回	○	☆								
	6	股下両手ボールキャッチ	10回	○	☆								
	7	股下前後両手キャッチ	10回	○	☆								
	8	ジャックナイフ	10回	○	☆								
ドリブルドリル	1	高低ドリブル	10回		☆								
	2	片手左右ドリブル	10回		☆								
	3	片手前後ドリブル	10回		☆								
	4	両手V字ドリブル	10回		☆								
	5	股下左右ドリブル	10回		☆								
	6	股下8字ドリブル	10回		☆								
	7	ビハインドV字ドリブル	10回		☆								
	8	振り子ドリブル	10回		☆								
	9	フィギアエイトドリブル	10回		☆								
	10	ボール立ち上げ	10回		☆								
	11	ウォーキング・股下ドリブル	10回		☆								
2ボール・ドリブル（ボールが2個ある場合）	1	ノーマルドリブル	30秒		☆								
	2	クロスオーバー	30秒										
	3	ビハイン・ザバック	30秒										
	4	同時前後	30秒										
	5	交互前後	30秒										
	6	アンバランス高低	30秒										
シューティング（シュートができる場合）	1	アンダーハンド・ボールスナップ	30回	○	☆								
	2	オーバーハンド・ボールスナップ	30回	○	☆								
	3	仰向けシューティング	30回	○	☆								
	4	ライン・シューティング	30回										
	5	シッティング・シューティング	30回	○									
	6	立ち上がり・シューティング	30回										
	7	片手・シューティング	30回										
	8	3回ジャンプ・シューティング	30回										
	9	マイカン・ドリル　ジャンプシュート	30回		☆								
	10	マイカン・ドリル　フックシュートシュート	30回										
	11	マイカン・ドリル　ターンシュート	30回										
	12	シューティング	100回										
レイアップシュート	1	オーバーレイアップ	20回		☆								
	2	レイアップシュート　2カウント	20回		☆								
	3	レイアップシュート　1カウント	20回										
	4	レイアップシュート　パワーステップ	20回										
	5	レイアップシュート　ギャロップ	20回										
	6	ロールターンレイアップ	20回										
	7	ステップインレイアップ	20回										
	8	ボールアランウンド・レイアップ	20回										
	9	ダブルクラッチ・レイアップ	20回										
	10	レイバックシュート	20回		☆								
	11	リーチバックシュート	20回										
インサイド・シュート	1	ドロップステップ→パワーレイアップ	20回										
	2	ショルダーフェイク→ターンシュート	20回										
	2	ショルダーフェイク→フックシュート	20回		☆								
	3												