

スライディングディスク

TRAINING SHEET

飛距離アップのための下半身の筋力を
目覚めさせる

使っている
筋肉を意識!

力を入れる
ときに
息を吐く!

姿勢を
チェック!

筋肉を
休ませる!

- はだしになり、動きやすい服装で行ってください。
- ▲ ディスクから脚が外れると床と擦れてけがをする可能性がありますので、十分に気を付けて行ってください。

使用方法

フローリング → スポンジ面を下にしてご使用ください
絨 毯 → プラスチック面を下にしてご使用ください

実施時間※ 約15分

時間や回数を増やして
じっくりと行っていただいても
問題ありません。

※すべてのメニューを説明内の回数もしくは
時間でいった場合



(動画リンク)



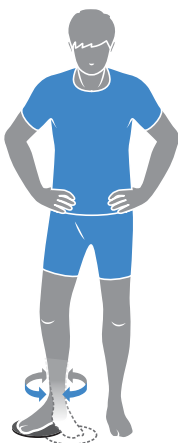
(最新情報)
今後情報などが追加された
際に使用できます。

股関節の
回旋能力
向上

【ヒップローテーション】

左・右
10回

- 1 片足をディスクに置き
股関節を内側外側にひねる

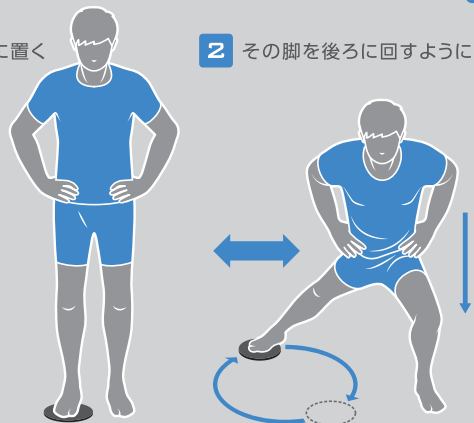


下半身強化

【サークルランジ】

左・右
10回

- 1 片足をディスクに置く
- 2 その足を後ろに回すように動かす



下半身強化

【リバースランジ】

左・右
10回

- 1 片足をディスクに置く

- 2 その足を後ろに滑らせながら
しゃがむ



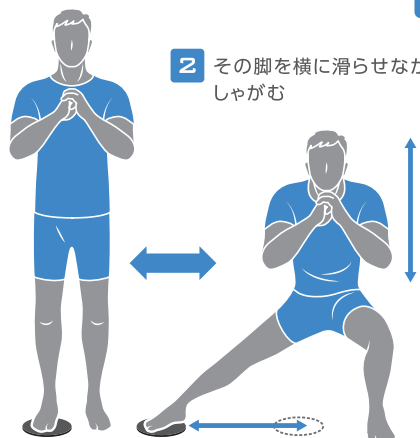
下半身強化

【サイドランジ】

左・右
10回

- 1 片足をディスクに置く

- 2 その足を横に滑らせながら
しゃがむ



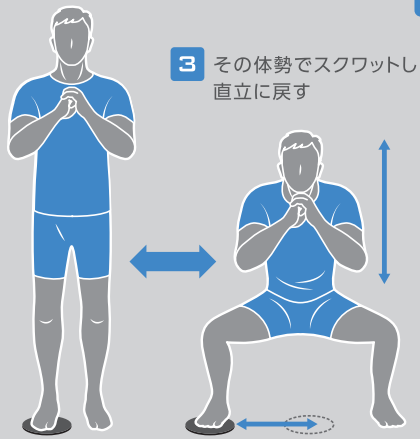
下半身強化

【ワイドスクワット】

左・右
10回

- 1 片足をディスクに置く

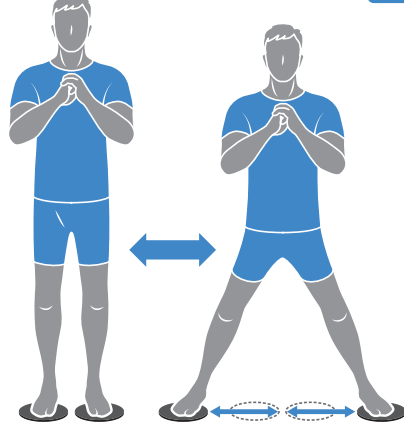
- 2 その足を横に滑らせ
広げる



- 1 両足でディスクに乗る

- 2 両足を左右に開き
元に戻す

※ディスクを戻すときかなり筋力が必要で
すので、最初は足を広げすぎずに行い、筋力
がついてきましたら、徐々に幅を広げて行っ
てください。



ハムストリング
強化

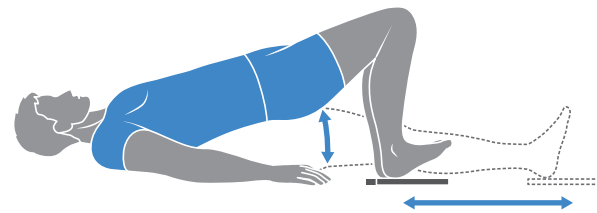
【レッグカール】

10回

- 1 仰向けになり両脚のかかとをディスクに置く

- 2 おしりを上げ、そのまま足を曲げ伸ばしする

※おしりを浮かしたまま足を戻すにはかなりの筋力が必要となります。
筋力がつくまでは無理をせず、お尻を付いた状態で戻してください。



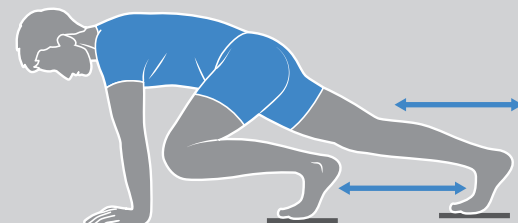
腹筋強化

【マウンテンクライム】

左・右
10回

- 1 腕立て伏せの体勢で両足をディスクに乗せる

- 2 片足ずつ胸の方に引き寄せる



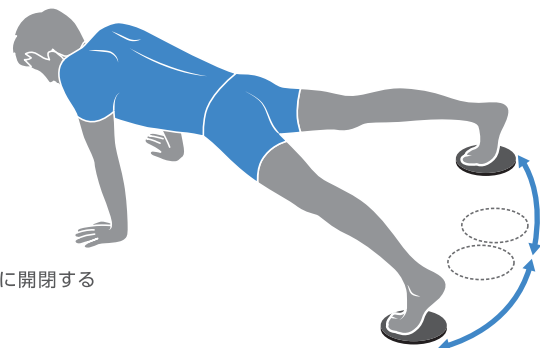
腹筋強化

【プランクジャック】

10回

- 1 腕立て伏せの体勢で両足をディスクに乗せる

- 2 両脚同時に開閉する



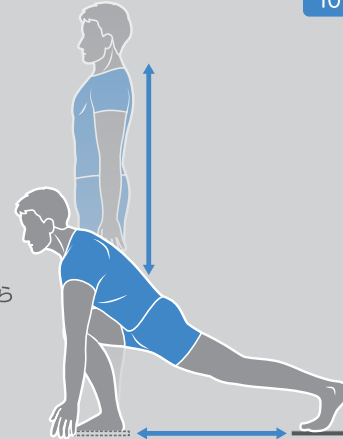
下半身強化

【ディープリバースランジ】

左・右
10回

- 1 片足をディスクに置く

- 2 その足を後ろに滑らし、伸ばしながら
手が床に付くまで軸足を曲げる



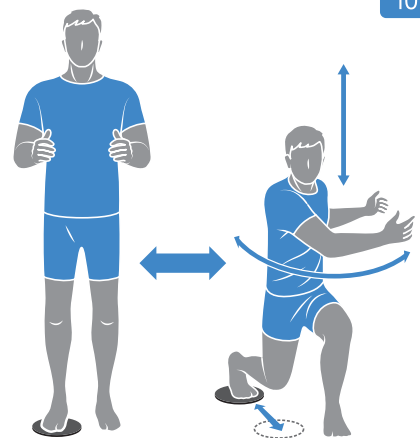
下半身・
体幹回旋強化

【リバースランジツイスト】

左・右
10回

- 1 片足をディスクに置く

- 2 片足を後ろに滑らせて
しゃがみながら
引いた脚と逆側にひねる



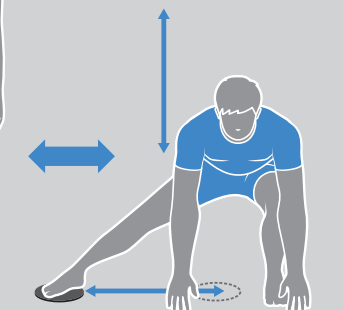
下半身強化

【ディープサイドランジ】

左・右
10回

- 1 片足をディスクに置く

- 2 その足を横に滑らし、伸ばしながら
手が床に付くまで軸足を曲げる



下半身・
体幹回旋強化

【サイドランジツイスト】

左・右
10回

- 1 片足をディスクに置く

- 2 体を軸脚側にひねりながら
片足を横に滑らせて
しゃがむ

