

オンライントレーニング

①準備物・・・トレーニングチューブ・2ℓペットボトル・クッション・フェイスタオル・筆記用具



②トレーニング時間・・・1時間半程度



①フィジカルトレーニング

- 柔軟性強化(開脚、伸脚、ブリッチなど)
- 腸腰筋強化(走る時に重要な筋肉)
- 体幹強化(胸～膝まで、一体化出来る筋力)
- 基礎トレーニング(腹筋・背筋・脚力強化・腕の力強化・リズム感体験)
- サーキットトレーニング(メニューを休みなく続けるトレーニング)

②メンタルトレーニング

- 目標設定
- モデリング、リフレーミング、トレーニングの意味と自主性
- 思考・感情・行動の継続
- ライティングトレーニング

☆環境を作り出す力

☆作り出した環境を更により良くする努力

☆どんな状況でも変わらない行動力と継続力

☆自分を信じる力と仲間と向上し続ける思考