

# Ladder Training

ラダートレーニングは、敏捷性を高めるトレーニング。  
 脳が「どう動くべきか」を判断し、その判断により確実に身体を動かす。  
 脳と身体を連動させるトレーニングにより、素早さを向上させます。

[1歩] One Foot Runs

Day Time

左:②①

[2歩] Two Foot Runs

Day Left

Right Day

Day Left

左:②①

[横・カニ走り] Lateral Runs

Day Left

Right Day

左:②①

肘をまげ、腕を前後にしっかり振る

[クロス] Cross Country Skier

Day Left

Right Day

左:④③②①

[ホップ・けんけんばみみたいなの] Hop Scotch

Day Time

[横ジャンプ] Straddle Hops

Day Time

[閉じてジャンプ] Jump Cuts

Day Left

Right Day

左右  
足を揃える

[クレージー] Crazy Climber

Day Time

[後ろ足] Linear Trail Whip

Day Left

Right Day

左右

[横] ???

Day Left

Right Day

左:②①④③

スピードを意識することも必要ですが、正確に行うことを心がけよう。  
 正確に行うということは、確実に足を着地させ、次への動作を行っていること。  
 そしてそれを意識して行っていることです。失敗しても大丈夫です。

