

Warm up	
Joint Rotation	各関節に対して回転性の運動を促し、動きの円滑さを向上させる
Lite Cardio	軽度の有酸素運動を実施すること肺循環・血液循環を高め、全身に酸素を送り、体温を上げていく
Dynamic Strech	筋の収縮・弛緩を大きく繰り返すことでこれから使う筋の賦活を図る
Ice break	トレーニングを実施する集団の信頼関係を作る支援を実施する。互いに触れることへの抵抗を軽減させ、互いに励まし合う等のコミュニケーションを促す

Strength & Conditioning	
Abdominal	主に体幹(胴体部分全般)の筋、腱、靭帯、その他軟部組織の強化。またその部位周辺の小関節や構造体の柔軟(可動)性を高める
Squats	主に下半身全般の筋、腱、靭帯、その他軟部組織の強化。またその部位周辺の小関節や構造体の柔軟(可動)性を高める
Pull Up	主に上半身(特に後面:背側)の筋、腱、靭帯、その他軟部組織の強化。またその部位周辺の小関節や構造体の柔軟(可動)性を高める
Push Up	主に上半身(特に前面:腹側)の筋、腱、靭帯、その他軟部組織の強化。またその部位周辺の小関節や構造体の柔軟(可動)性を高める

movement skill		
Balance Jump	> Balance front / 3sec / touch / back / side squat	> Jump Precision jump Plyometric jump
Vaults Under bar	> Vaults Safety / Tow hand / One hand / Speed / Razy / Theif /	> Under bar Reg front / 360
Stride Tic-tac	> Stride / Tic-tac Stepping movement	
Swing Hanging	> Swing / Hanging Hannging / Swinging / Lache	
Mount Climb up	> Mount / Climb up Arm jump / Cat leap / Mount / Climb up	
Flow > keep momentum > Creativity	> Keep Momentum 勢いや流れを止めず、動き続 ける	> Creativity 基本の動きに加え、それ以外 の独創性溢れる動きへ展開し
Flow > foot placement	> Foot placement 次の動きを意識した手足の配 置により、無駄な動きをそぎ落	> Awareness 障害物と自分との距離、次の 動きを意識した空間の使い方
Flow > Speed > Silence	> Speed 動きの勢いや流れを止めず、 可能な限り速度を上げて動い	> Silence 動きの勢いや流れを止めず、 可能な限り音を立てずに動い

Cool Down Detail	
Relax & Calm	閉眼し、ゆっくりと動くことで気持ちの昂りを抑える
Deep Breathing	深呼吸により呼吸を整え心拍を緩やかにし、同時に 全身の血液循環による血中乳酸や二酸化炭素の排 出も促す
Static Strech	主に大きな筋(三角筋、大胸筋、広背筋、腹直筋、脊 柱起立筋、大臀筋、腸腰筋、大腿四頭筋、大腿二頭 筋、下腿三頭筋など)をゆっくりと、使用した筋を伸ば