

ミニハードル

難易度

★

場所

屋内・屋外

人数

1人以上

基礎トレーニングに役立ち、
瞬発力、敏捷性、スピードアップを養うことができます。



用具

- ・ミニハードル（1台あたり幅45cm、高さ15cm、約70g）

■ トレーニング方法

- ・広い間隔でミニハードルを設置
ストライド（広い歩幅）を伸ばす練習に役立ちます。
- ・狭い間隔でミニハードルを設置
ピッチ（一定時間当たりの歩数）を上げる練習に役立ちます。
- ・その他の活用方法
両足揃えてのジャンプ、横移動での使用など様々な活用方法があります。