

ラダー

難易度

★

場所

屋内・屋外

人数

1人以上

縄はしご状のトレーニング用具で、俊敏性など神経系のトレーニングに最適です。また、高齢者においては認知症予防として足踏み運動に活用することができます。



用具

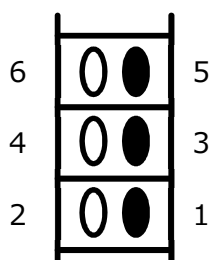
- ・ラダー（全長9 m、1マス 43×19 cm、約 3.1 kg）

■ トレーニング方法

様々な活用方法がありますが、一例を紹介します。 ※左足は白丸、右足は黒丸

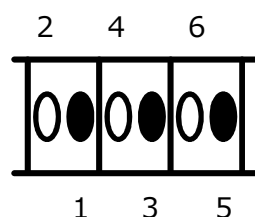
・クイックラン

- 1マスに対して縦方向に
- 1歩ずつステップを踏む。



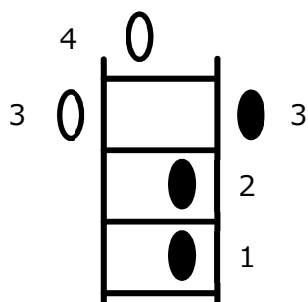
・ラテラルラン

- 1マスに対して1歩ずつ足を入れて、横に出来るだけ早く走る。



・ケンケンパ

- 片足で2回続けて着地するようにジャンプし、
- 3回目は両足を開いて着地する。
- 次に反対の片足で2回続けて着地するようにジャンプする。



・両足ジャンプ

- 両足を揃えて跳び、
- 1マスずつ進んでいきます。

