

自宅で出来るトレーニング方法の参考サイト

- ◆JFA TV：プロサッカー選手たちから自宅待機中のみんなへ | SportsAssistYou ～いま、スポーツにできること～
https://www.youtube.com/playlist?list=PLddnt05D-xvTZguDipRDDjg_JuptEgsd8
フィジカルフィットネスプロジェクト コンディショニングプログラム 育成年代
https://www.jfa.jp/grass_roots/sportsassistyou/conditioning_programme.html
- ◆スポーツ庁：手軽にできる！ ながらでできる！？ Myスポーツメニュー
https://www.mext.go.jp/sports/content/20200122-spt_sseisaku01-000002649_1.pdf
- ◆日本陸上競技連盟：アスリート達の自宅で出来るトレーニング動画リレー！！
「#いまスポーツにできること」① <https://www.jaaf.or.jp/news/article/13742/>
「#いまスポーツにできること」② <https://www.jaaf.or.jp/news/article/13762/>
ダイヤモンドアスリート編 <https://www.jaaf.or.jp/news/article/13763/>
- ◆一般社会法人ダンス教育振興連盟：コロナウィルスに負けるな！（ストレッチ、体幹トレーニング）
<https://www.youtube.com/watch?v=iKFWLw--la4>
- ◆読売ジャイアンツ：プロ野球選手がやってる！今日からできる家トレ！
<https://www.youtube.com/watch?v=UnvgZTUIU3A>
- ◆【卓球元気ネットワーク】水谷隼が教えます。家でできる感覚練習
<https://www.youtube.com/watch?v=NUJJrFb3pX0>
- ◆マエケンチャンネル：自宅で出来るアスリートトレーニング紹介します！！
<https://www.youtube.com/watch?v=sYfNtV6claY>
- ◆筋トレTV：【目指せ！肉体改造】短時間でできる自宅トレ実践講座
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLWhSUKAUXRyMKTcfye1L464llacqyRNxV>
ストレッチ講座
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLF8F992F236AEA63B>
- ◆青山学院大学フィットネスセンター：スペシャルムービー 青トレチャレンジ
<https://www.youtube.com/watch?v=bVjaTTWaljE>
<https://www.youtube.com/watch?v=apPwwb34nq0>
- ◆Ryousuke Volleyball TV：5分間【初級レベル】スクワット系トレーニング（ジャンプ力UP.筋力UP）
<https://www.youtube.com/watch?v=AMcJZgydnsk>
4分間【レベル中】家でできる腕立てトレーニング（筋力UP・パワーUP）
https://www.youtube.com/watch?v=_7r_b7EbGsA
5分間【レベル強】家で出来る！！下半身トレーニング（筋力UP。ジャンプ力UP）
<https://www.youtube.com/watch?v=U0RMpqN1CT0>