



# 女子ソフトテニス部 トレーニングメニュー

## ①素振り

フォア・バック 50回ずつ (できる人は100回)  
※スイングスピードが落ちないために、がんばろう!

## ②足上げ腹筋

右・真ん中・左 15回 2セット  
※腸腰筋 (下っ腹のところ) に効くようにやろう!  
ラケットを振る時に必要な筋肉!!

## ③腕立て伏せ

腕を肩幅にひらいて 10回 2セット  
※膝をついてもOKなので、しっかり胸を張りながらやること!

## ④なわとび

前跳び 100回  
二重跳び 30回  
※フットワークがよくなります!

## ⑤思いっきり笑う!

無制限!!!!!!!!!!!!!!  
※自然と楽しくなります!



休み明けに最強になってるかどうかは...

