

テイクオフで足が入らない

筋力不足

- ニートゥウチェスト
- サイクリング
- アーム&レッグレイズ
- サイドクランチ
- オルタネイトトゥタッチ
- リバーストランククランチ
- シットアップ
- プッシュアップ
- リバースプッシュアップ

腸腰筋

外腹斜筋

腹直筋

上腕三頭筋

柔軟性

- カーフストレッチ
- トゥタッチプログレッション
- スパイダーマン
- クアドロセプトインターローテーション
- バックランジウィズツイスト
- スパイダーマン
- 座って伸ばす
- バックランジウィズツイスト
- トゥタッチプログレッション
- スパイダーマン
- ハンドウォーク

足首の柔軟性

股関節の柔軟性

臀部の柔軟性

外腹斜筋

腹直筋

ハムストリングス

テイクオフ動作

- 波のキャッチは正しいか
 - 無理やり乗ろうとしない
 - スピードを変えない
 - 波を見続ける
 - 体重移動しない
 - 20本乗らない追いかけ
 - 板をブレさせない
- 正しいライディング姿勢が分かっていない
 - ライディングバランス前後
 - ライディングバランス左右
 - 前傾姿勢
 - 膝の曲がり角度
 - 肩腰開かない
- テイクオフの動作
 - プッシュアップの動作
 - ひねる動作
 - 足入れ動作
 - 横向きに立つ動作
 - お尻を上げない

思考

- 立てる気がしない
 - 足が入る自信があるか?
 - 転んでも怖くないか?
- モチベーションの維持
 - 飽きさせない。週替わりメニュー
 - 効果実感
- ストレッチや筋トレがなぜ必要か理解してもらう