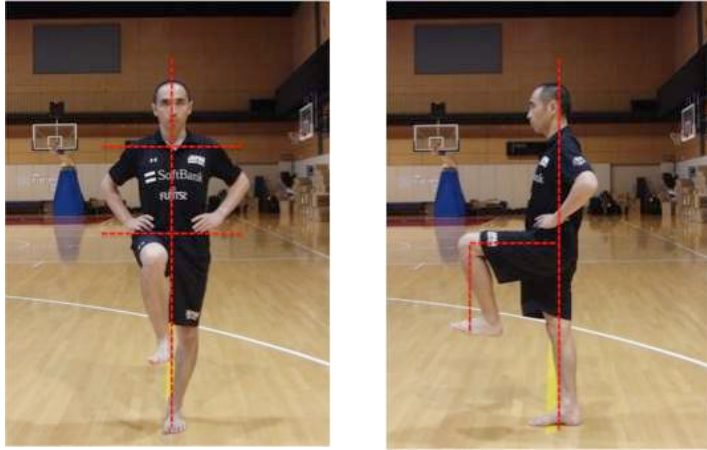


## JBA動きのチェックリスト



1Leg High Knee Stance 片足膝上げスタンス	月 日		月 日		月 日		月 日	
	右	左	右	左	右	左	右	左
Alignment(姿勢)								
20sec Eyes Open (開眼で20秒)								
20sec Eyes Closed (閉眼で20秒)								

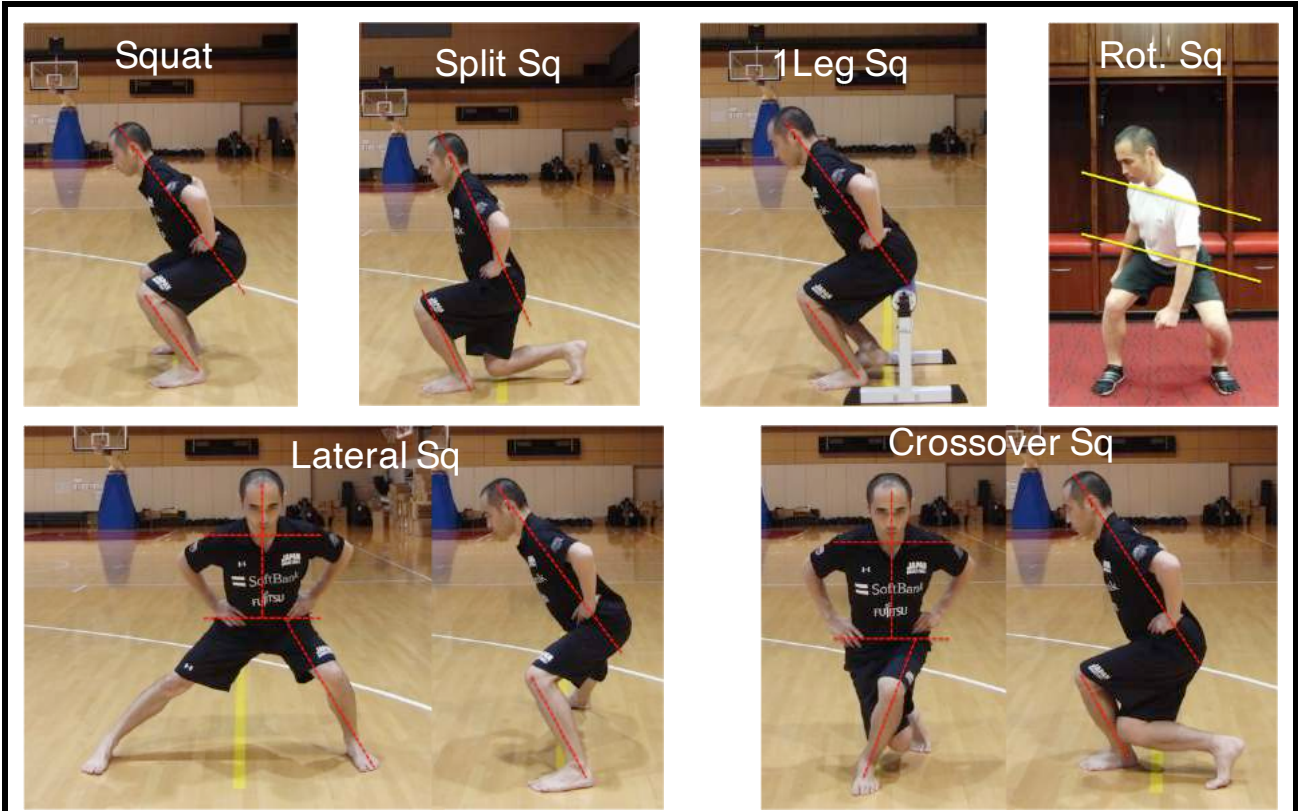
○: Easy(簡単にできる) △: Need Effort(努力が必要) ×: Not Able(できない)



HINGE ヒンジ	1st		2nd		3rd		4th	
	右	左	右	左	右	左	右	左
Forward Bend 前屈								
Deadlift デッドリフト								
1Leg Deadlift 片足デッドリフト								
Airplane エアプレーン								

○: Easy(簡単にできる) △: Need Effort(努力が必要) ×: Not Able(できない)

## JBA動きのチェックリスト



SQUAT スクワット	1st		2nd		3rd		4th	
	右	左	右	左	右	左	右	左
Squat スクワット								
Split Squat スプリットスクワット								
1Leg Squat 片足スクワット								
Lateral Squat ラテラルスクワット								
Slide step スライドステップ								
Crossover Squat クロスオーバースクワット								
Crossover step クロスオーバーステップ								
Rotational Squat ローテーションナルスクワット								


コメント




○: Easy(簡単にできる) △: Need Effort(努力が必要) ×: Not Able(できない)

## JBA動きのチェックリスト

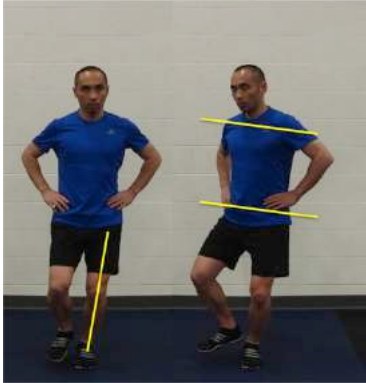
**SKB**



**1Leg SKB**




**1Leg SKB Rotation**




SKB (Small Knee Bend)	1st		2nd		3rd		4th	
	右	左	右	左	右	左	右	左
Small Knee Bend: SKB								
5min (5分)								
1Leg SKB 片足SKB								
3min (3分)								
1Leg SKB Rotation 片足SKBローテーション								

コメント




○: Easy(簡単にできる) △: Need Effort(努力が必要) ×: Not Able(できない)


**Plank**



**Side Plank**




**Rotational Plank**



Plank プランク	1st		2nd		3rd		4th	
	右	左	右	左	右	左	右	左
Front Plank フロントプランク 60sec 60秒								
Side Plank サイドプランク 60sec 60秒								
Rotational Plank ローテーションプランク								

コメント



○: Easy(簡単にできる) △: Need Effort(努力が必要) ×: Not Able(できない)

## JBA動きのチェックリスト



腕立て伏せ	1st	2nd	3rd	4th
Alignment 姿勢				
腕立て伏せ	回	回	回	回
コメント				



○: Easy(簡単にできる) △: Need Effort(努力が必要) ×: Not Able(できない)



懸垂	1st	2nd	3rd	4th
パッキングしてぶら下がり30秒				
パッキングして姿勢維持30秒				
懸垂	回	回	回	回
コメント				



○: Easy(簡単にできる) △: Need Effort(努力が必要) ×: Not Able(できない)