

# 予 防 プ ロ グ ラ ム

## プログラムメニュー

- 1** 練習前  
・ストレッチメニュー — P1-2
  - 2** ウォーミングアップ — P3-4
  - 3** トレーニングメニュー  
・ジャンプトレーニング — P5
  - + {  
    **4A** 筋力トレーニング — P6  
    **4B** バランストレーニング — P7
  - 5** クールダウン  
・ストレッチメニュー — P1-2
- (資料)
- ・着地動作スコア — P8
  - ・MEMO — P9



痛みがある方は無理に行わず、かかりつけ  
医療機関の受診をおすすめいたします

スポーツ外傷・障害予防動画は  
米盛病院web マガジン

**Sma Hapi** スマハピ で更新中  
Your smiles, our happiness.



# 外 傷 ・ 障 害

# 1.5

## 練習前・クールダウン ストレッチメニュー



### ようはいぶ 腰背部 動画は00:10

両膝を抱えて胸につけましょう



### ようはいぶ だいきょうきん 腰背部・大胸筋 動画は00:56

広げた両腕を床から離さずに  
腰を捻りましょう



### だいでんきん 大殿筋 動画は02:32

背筋を伸ばし、曲げた膝  
を胸につけるように抱え  
込みましょう



### ハムストリングス 動画は04:09

つま先を握る際に、膝が曲  
がらないようにしましょう



### がいせんきんぐん 外旋筋群 動画は05:43

股関節を反対側の足で  
内側に閉じるように傾  
けます。床からお尻が浮  
かないようにします。



### ないてんきんぐん 内転筋群 動画は07:15

股関節を外に広げて体幹をまっ  
すぐ倒していきましょう



□ ちょうようきん  
**腸腰筋** 動画は 08:05



□ だいたいしとうきん  
**大腿四頭筋** 動画は 09:44



□ たいかん  
**体幹側面** 動画は 11:23



□ アキレス腱 動画は 13:06



# 2 ウォーミングアップ



## □ ヒップアウト (殿部周囲)

動画は00:08

股関節をしっかり外側に  
広げましょう



## □ ヒップイン (大腿部内・外側)

動画は00:23

股関節をしっかり内側に  
動かしましょう



## □ バットキック (ハムストリングス)

動画は00:33

ハムストリングスを使って  
しっかり膝を曲げましょう



## □ ハイニー (腸腰筋)

動画は00:41

股関節を使ってしっかり  
太ももを高く上げましょう



## □ ニーハグ (殿部・体幹)

動画は00:50

体幹を倒さずに膝を  
抱え込みましょう



## □ アンクルハグ (殿部周囲)

動画は01:06

体幹を倒さずに足首を  
抱え込みましょう



## □ ウォーキングハイキック

ちょうようきん  
(腸腰筋・ハムストリングス)

動画は01:22



膝をまっすぐ伸ばすことを意識してつま先を高く蹴り上げましょう

## □ サイドランジ

動画は01:35

(体幹・下半身全体)



膝・股関節を使って深く曲げ込みましょう

## □ ランジツイスト

動画は01:52

(体幹回旋・下半身全体)



深く曲げ込んだ後に下半身を安定させて体幹を捻りましょう

## □ バックペダル

動画は02:10

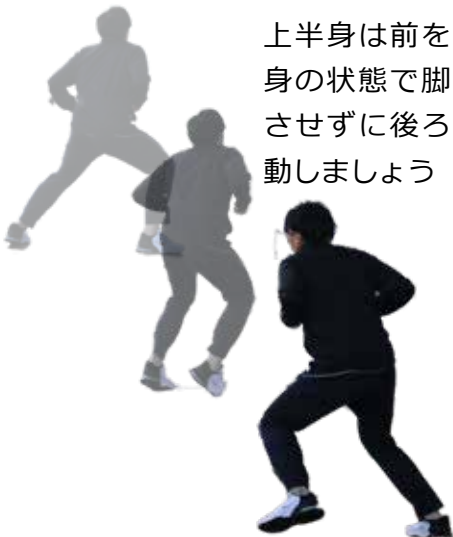


体幹が後方へあおられないように腹部に力を入れましょう

## □ バックステップ

動画は02:15

(バックサイドステップ)



上半身は前を向いて半身の状態で見えながら足をクロスさせずに後ろ方向へ移動しましょう

## □ バッククロスオーバー

動画は02:22



上半身は前を向いて半身の状態で見えながら左右の足をクロスさせながら後方へ移動しましょう

# 3 トレーニングメニュー ジャンプトレーニング



## スクワットジャンプ

動画は00:15

深く股関節と膝を曲げて、まっすぐ上にジャンプしましょう



## ラインジャンプ

動画は00:50

(前後)つま先でしっかりと蹴って前後にジャンプしましょう



(左右)つま先でしっかりと蹴って体幹が左右にぶれないようにしましょう

## シザースジャンプ

動画は02:00

着地動作で、つま先と膝の位置が揃うようにしましょう



## 片脚ジャンプ

動画は02:35

着地動作で、つま先と膝の位置が揃うようにしましょう



## 180°ジャンプ

動画は03:47

180°回転した後に、着地動作でつま先と膝の位置が揃うようにしましょう



## サイドホップ

動画は04:21

片脚で着地した時に、体幹をぶらさずに膝とつま先が揃うようにしましょう



# 4A トレーニングメニュー 筋力トレーニング



## □ ベンチ 動画は00:15

体幹・殿部をまっすぐにして姿勢を保持しましょう



## □ サイドベンチ 動画は01:05

体幹・殿部・挙げた脚をまっすぐにして姿勢を保持しましょう



## □ ブリッジ (両脚) 動画は02:37

つま先を挙げた状態で体幹・殿部をまっすぐにして姿勢を保持しましょう。



## □ ノルディックハムストリングス

動画は03:24

パートナーに足部をしっかりと固定してもらい、頭-体幹-大腿部が一直線になるように前に倒しましょう



## □ 片脚外転 動画は04:19

軽く膝を曲げ、骨盤と体幹は動かさずに脚のみを上げるように注意しましょう



# 4B トレーニングメニュー バランストレーニング



## □ 片脚立位+つま先タッチ 動画は00:15



体幹を倒したときに床と平行に保てるように行いましょう

左右各  
10回

## □ 片脚立位+パートナー押し合い 動画は01:42



左右各  
30秒

相手から押されるタイミングで体幹をしっかりと保てるようにしましょう

## □ 片脚立位+パス 動画は02:27



左右各  
30秒

軽く膝を曲げ、体幹をまっすぐ保てるようにしましょう



# (資料) 着地動作スコア

1. 膝関節の屈曲



2. 足関節の背屈



3. 体幹の前傾



4. 膝関節の安定



5. 上半身重心の位置







