

スポーツをするための身体の準備

— パフォーマンスアップ & 傷害予防のための準備とは —



医療法人 たちいり整形外科

パフォーマンススアップ



スポーツをするための準備が必要

障害・外傷予防

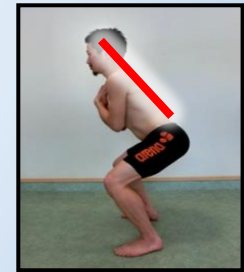
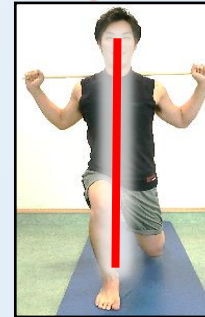
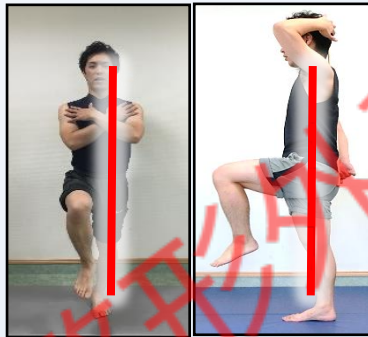


スポーツ動作に必要な運動と機能

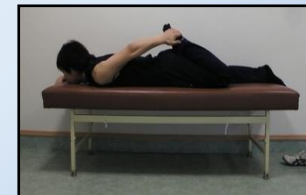
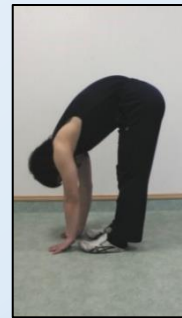
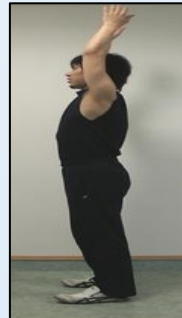
スポーツ動作



要素的な運動

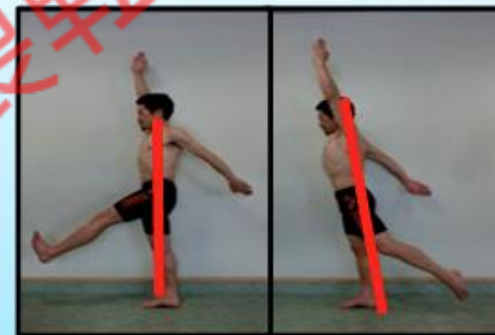


柔軟性などの
身体機能



良い例

● 良い例：高いパフォーマンスを発揮し、怪我・故障をしにくい



◎ 安定した動き



◎ キレのある走り

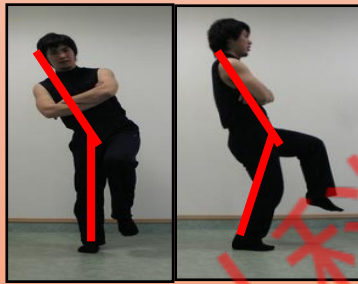


◎ 力強いキック



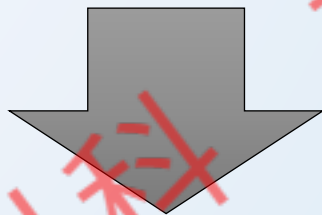
悪い例

× 悪い例 ⇒ パフォーマンスの低下, 障害・外傷のもと

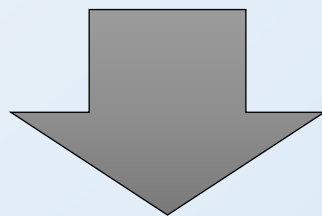


「**最高のパフォーマンス**を発揮するための身体の作り方とは？」

「**スポーツ障害や外傷を予防**するための身体の作り方とは？」



重要な共通の方法



キーワードは「**からだの軸作り**」

複製転用禁止

ウォーミングアップ VS. クーリングダウン

たちいり整形外科

目的の違い

ウォーミングアップ

ただ温めるだけではなく...

競技に入っていくための準備

- 関節の可動範囲を広げる
- 競技動作に必要な身体の動きを呼び覚ます
- 集中力を高める

クーリングダウン

ただ冷やすだけではなく...

運動後の疲労を最小限に抑える

- 徐々に心と体を鎮める
- 疲労物質を拡散させる
- 疲労物質の生成を抑制する
- 柔軟性を確保する

ストレッチの種類

スタティックスストレッチ

(静かにゆっくりと)



ダイナミックストレッチ

(身体を動かしながら)



各ストレッチの長所と短所

	スタティックストレッチ	ダイナミックストレッチ
筋温上昇	△	◎
筋力	×	◎
協調性	×	◎
パフォーマンスアップ	×	◎
柔軟性アップ	◎	○
疲労回復	○	×

ウォーミングアップ: ダイナミックストレッチ中心

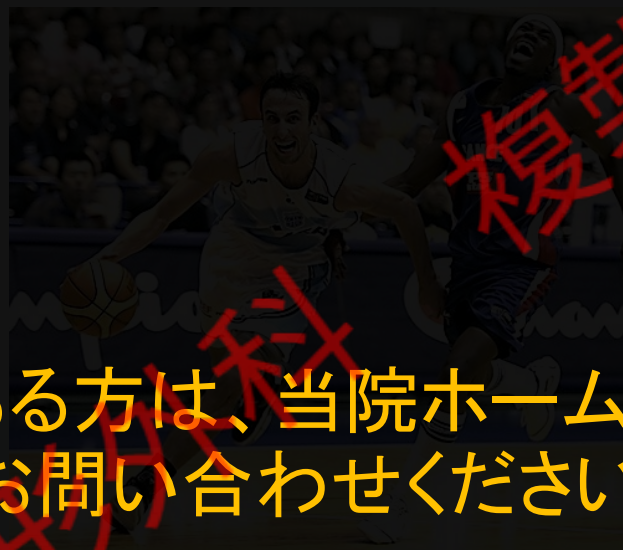
クーリングダウン: スタティックストレッチ中心

上手く
組み合わせる

※ウォーミングアップで部分的にスタティックを入れる場合は、30秒以内とし、その後に筋の興奮を高めるような運動を入れるとよい。

競技別ウォーミングアップメニューの提案

～ バスケットボール ～



ご興味のある方は、当院ホームページより
お問い合わせください

要求される動作特性:

- 急なステップ、ターン
- ジャンプ・着地
- 全身協調性

要求される身体機能:

- 下肢・体幹の安定性
- 股・足関節柔軟性
- 敏捷性

競技別ウォーミングアップメニューの提案

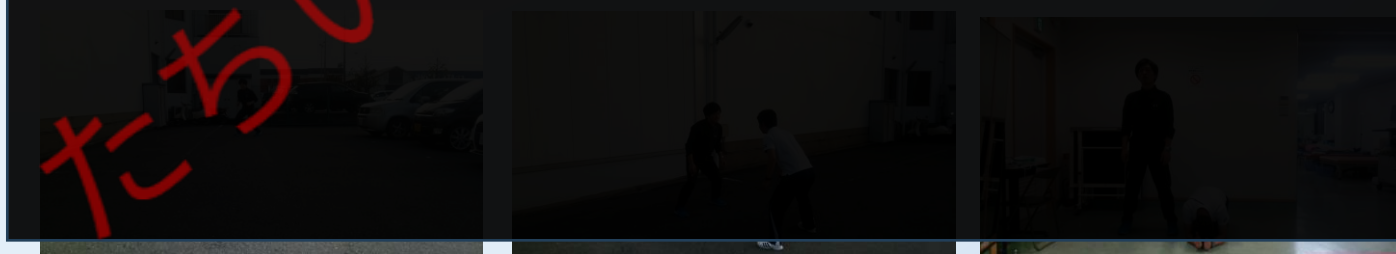
～ バスケットボール ～

ダイナミックストレッチ(股関節・足関節柔軟性, 協調性, 体幹安定性)



体幹・下肢安定性
ご興味のある方は、当院ホームページより
お問い合わせください

競技類似動作(ステップ・ターン・ジャンプ・リアクション・コンタクト)



- ハーキー
- アジリティー

クーリングダウンメニュー例

なるべくゆっくりジョギング（スイミング？）

スパイクから靴に履き替えてゆったり

スタティックストレッチ

ご興味のある方は、当院ホームページより
お問い合わせください

冷却

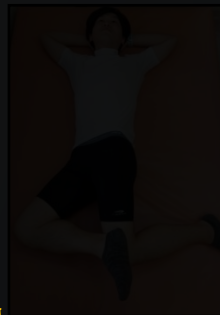
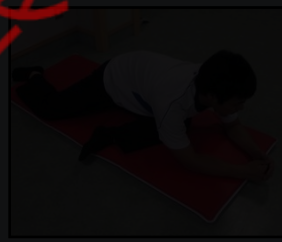
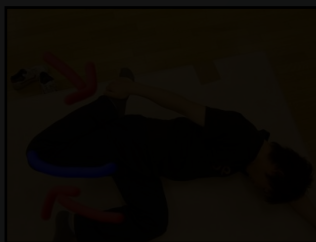
酷使部位は疲労物質の生成を抑制

休息

疲労を取るには休息も必要

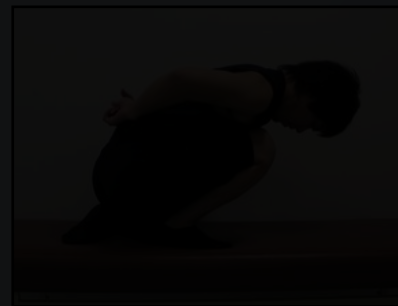
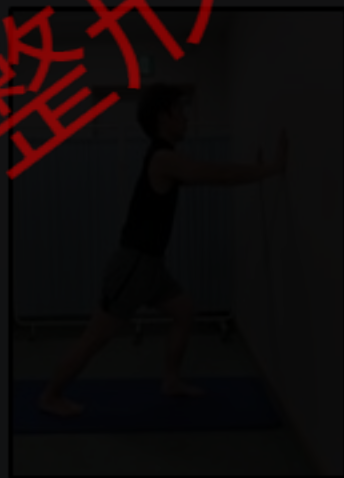
競技別 クーリングダウンメニュー案 ～バスケットボール～

股関節 周囲



ご興味のある方は、当院ホームページより
お問い合わせください

足関節 周囲



※全身行うが、写真の部分を入念に行う

やってみよう①

(軸作りエクササイズ)

※ウォーミングアップにおすすめ

パフォーマンスアップ & 障害予防のための 身体の準備(軸作り)メニュー例

ダイナミックストレッチメニュー

※常に体の軸を意識

軸作り基礎

ご興味のある方は、当院ホームページより
お問い合わせください

片脚立ち 10秒3往復

上肢+片脚下肢振り30回

腰割り10往復

軸作り応用 (競技動作)

ランジ歩行

ランジ歩行+体幹回旋

スプリットジャンプ

やってみよう②

(軸作りのための身体の準備)

※日々の整備体操におすすめ

セルフコンディショニングシート

コンディショニングシート(ベーシック9)

年 月 日

名前: 年齢: 性別: 桂川中学校 部活:

項目	姿勢	採点基準	評価結果			
基本動作	片あし立ち	2点:片あしで10秒まっすぐ立てる(股・膝90度屈曲) 1点:片あしで10秒立てるが、まっすぐではない 0点:片あし立ちの姿勢が10秒保持できない ※試行は2回まで	右	2 1 0	左	2 1 0
	こしわり	2点:腰が丸くならず膝を開いてこしわり可 1点:お尻を膝の高さまで下げることができない 0点:お尻が半分も下げることができない ※足幅は肩幅の2倍、足のつま先は45°外向き ※足のつま先と膝が同じ方向を向いた状態で		2 1 0		
	ランジ	2点:体幹・ひざがまっすぐでふとももと床が平行になる(10秒) 1点:ふとももと床が平行になるが体幹・膝がまっすぐでない(10秒) 0点:ふとももと床が平行にならない ※足幅は肩幅、踏み込み距離は肩幅の2倍、 ※足のつま先と膝の方向はまっすぐ	右	2 1 0	左	2 1 0
柔軟性	ばんざい	2点:腰が反ることなく腕が耳をこえる 1点:腕が耳をこえるが腰が反る 0点:腕が耳をこえない ※足は揃える		2 1 0		
	おじぎ	2点:手のひらが床につく 1点:ゆび先が床につく 0点:ゆび先が床につかない ※足は揃える		2 1 0		
	しゃがみこみ	2点:踵をついたまましゃがむことができる 1点:しゃがめるが、踵が浮く 0点:しゃがめない ※足は揃える		2 1 0		
	ひざまげ	2点:お尻がうくことなく、かかとがお尻につく 1点:かかとがお尻につくが、お尻がうく 0点:かかとがお尻につかない ※自分で実施	右	2 1 0	左	2 1 0
	体幹回旋	2点:足を組んで、背中がゆかにつく 1点:足を重ねて、背中がゆかにつく 0点:足を重ねて、背中がゆかにつかない ※股関節90度屈曲位 ※下の手で足を固定	右	2 1 0	左	2 1 0
	股関節内旋	2点:内に倒した膝が床に著く 1点:内に倒した膝が反対膝の高さの半分より下 0点:内に倒した膝が反対膝の高さの半分より上 ※股関節・膝関節90度屈曲位 ※背中が丸まらないように、お尻が浮かないように	右	2 1 0	左	2 1 0

コンディショニング改善エクササイズ

項目	改善エクササイズ
基本動作	片あし立ち 【10秒5セット】 ●片脚で真っすぐ立つ ●身体が90°に大きく移動しない ●ふらつかない
	こしわり 【ゆっくりと10回】 ●腰は丸めず股関節を意識する ●膝は直角にする ●痛みのない範囲でおこなう
	ランジ 【左右交互に20回】 ●太ももと床は平行にする ●身体(体幹)はまっすぐにする ●膝が内側外側にたおれない
柔軟性	ばんざい 【20秒3セット】 ●背中を意識する ●腰は反りすぎず、力を抜く ●痛みのない範囲でおこなう
	おじぎ 【20秒3セット】 ●身体は丸まらないようにする ●膝は浮かないようにする ●痛みのない範囲でおこなう
	しゃがみこみ 【20秒3セット】 ●かかとが浮かないようにする ●つま先と踵はまっすぐにする ●痛みのない範囲でおこなう
	ひざまげ 【20秒3セット】 ●腰は反らないようにする ●股関節を意識する ●痛みのない範囲でおこなう
	体幹回旋 【ゆっくりと10往復】 ●腰と脚は動かないようにする ●背中(肩甲骨)を意識する ●痛みのない範囲でおこなう
	股関節内旋 【20秒3セット】 ●背中が丸まらないようにする ●お尻は浮かないようにする ●痛みのない範囲でおこなう

スクワットチェック

● 良い例



体幹がまっすぐか

股関節を使って

膝と足先の方向が同じ



× 悪い例

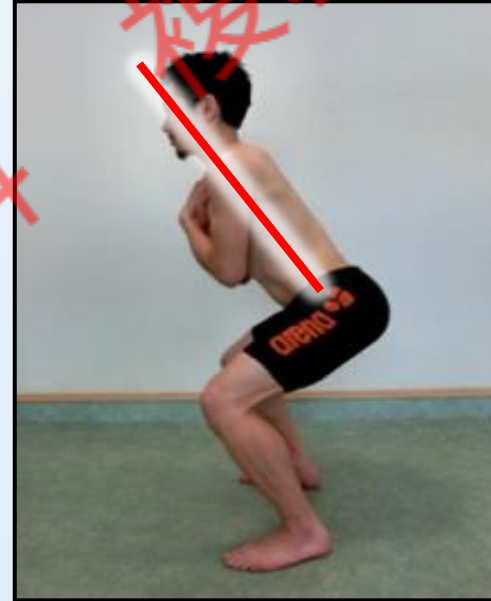
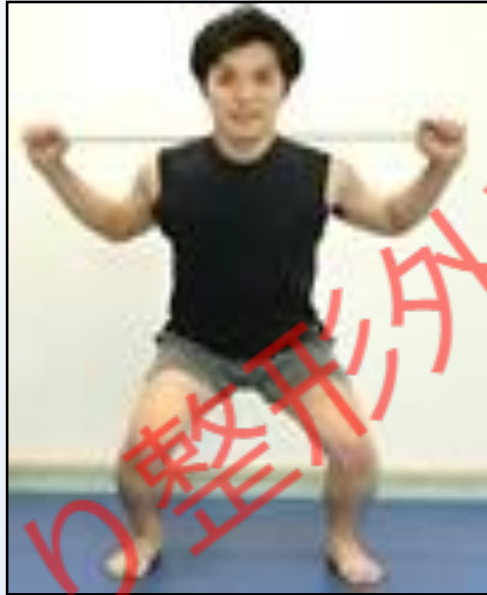


スクワット改善エクササイズ

体幹がまっすぐか

股関節を使って

膝と足先の方向が同じ



ゆっくり10～20回

片脚立ちチェック

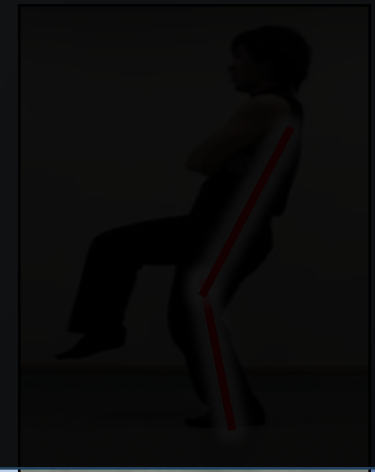
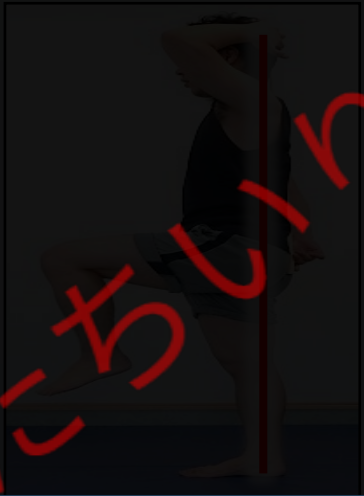
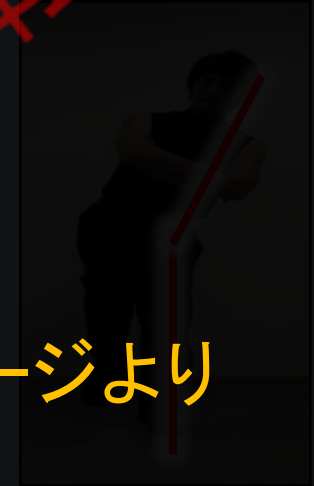
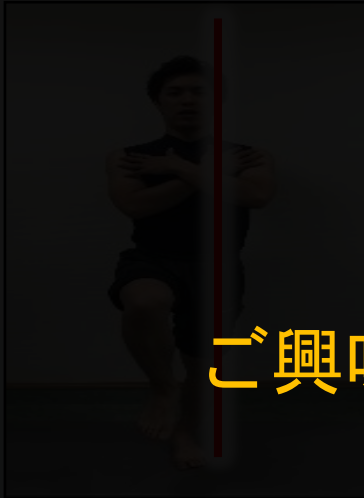
● 良い例

× 悪い例

片脚で軸をしっかり取る

膝と足先の方向が同じ

ご興味のある方は、当院ホームページより
お問い合わせください



片脚立ち改善エクササイズ

片脚で軸をしっかり取る

膝と足先の方が同じ

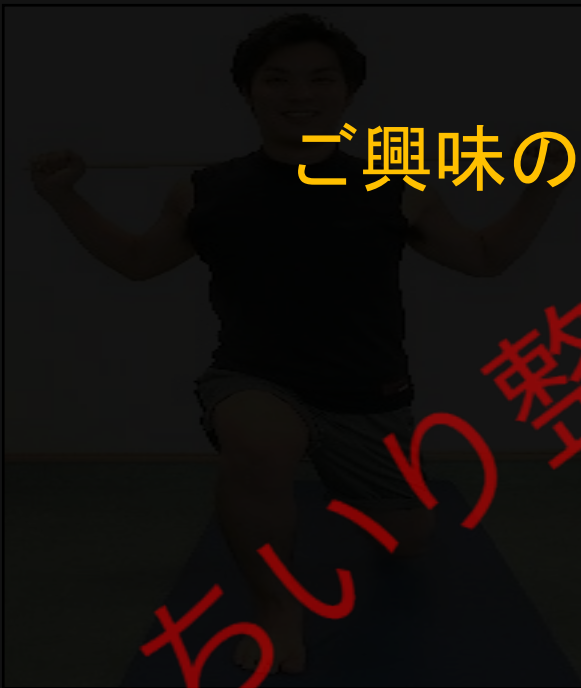
体幹がまっすぐか

ご興味のある方は、当院ホームページより
お問い合わせください

10秒 × 5セット

ランジ動作チェック

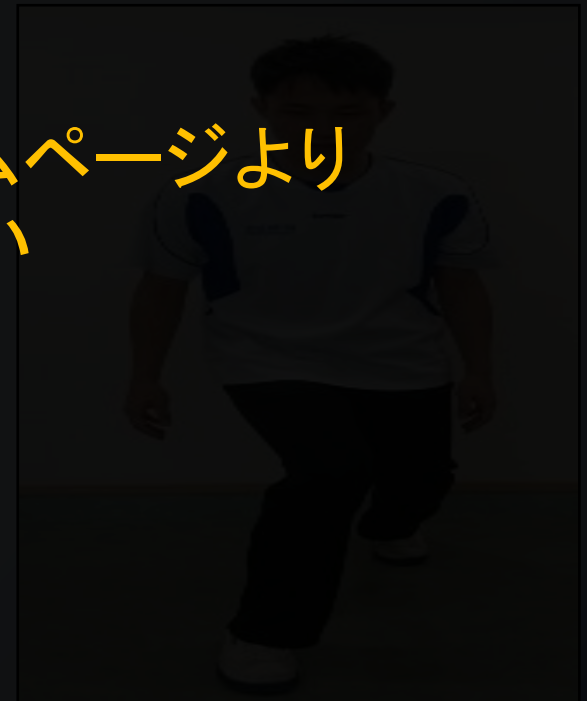
● 良い例



ご興味のある方は、当院ホームページより
お問い合わせください

膝と足先の方向が同じ

● 悪い例

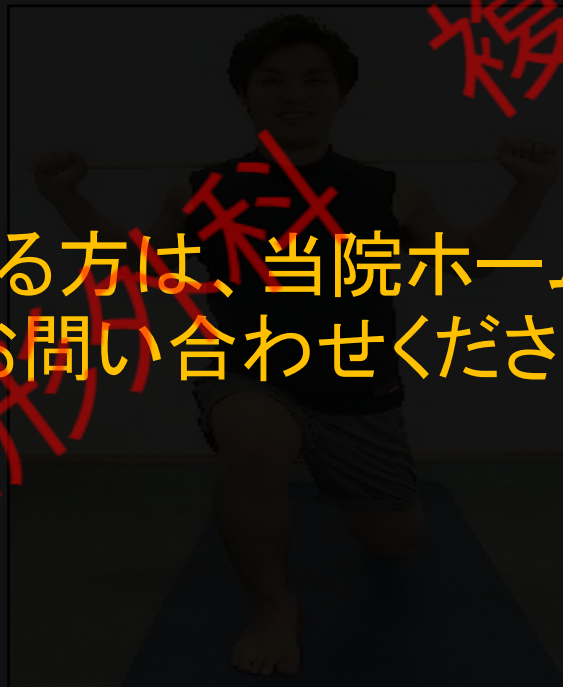


ランジ動作改善エクササイズ

体幹がまっすぐか

膝と足先の方向が同じ

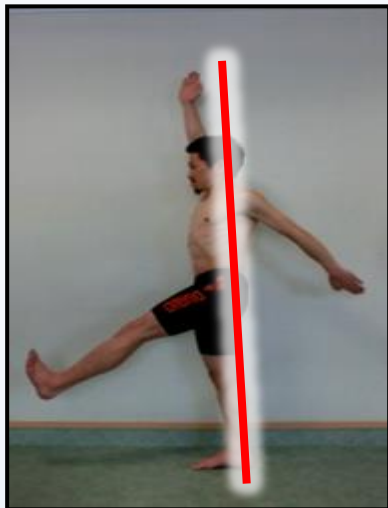
ご興味のある方は、当院ホームページより
お問い合わせください



10セット

片脚+手足振りチェック

● 良い例

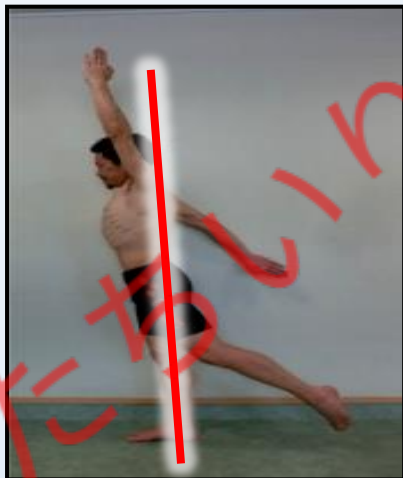


体幹がまっすぐか

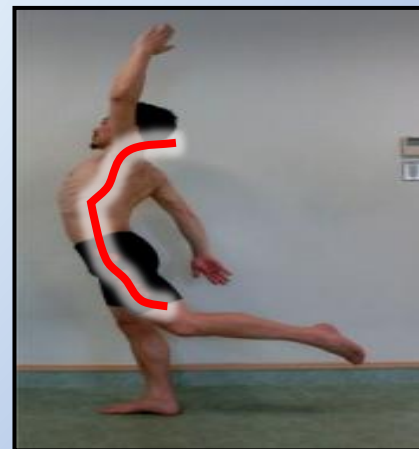
片脚で軸をしっかり取る

膝と足先の方向が同じ

徐々に手足を大きく振る



× 悪い例



片脚+手足振り改善エクササイズ

体幹がまっすぐか

片脚で軸をしっかり取る

膝と足先の方向が同じ

徐々に手足を大きく振る



左右各20回