



外傷予防とパフォーマンスアップのための ファンクショナルトレーニング — ウォーミングアップ偏 —

藤田整形外科・スポーツクリニック トレーナー
坂口 尚希

滝川第二高等学校 サッカー部 トレーナー

伊藤浩充 (甲南女子大学)

瀧口耕平 (神戸大学病院)

FIFA医学評価研究センター

The F-MARC 11 (The 11)を一部改変引用

PART I RUNNING

- 1, ランニング
- 2, ヒップアウト
- 3, ヒップイン
- 4, サークリングパートナー
- 5, ショルダーコンタクト

- 6, クイックラン&バックステップ
- 7, 足振り(前後)
- 8, 足振り(サイド)
- 9, 足振り(クロスオーバー)

ランニングフオワード

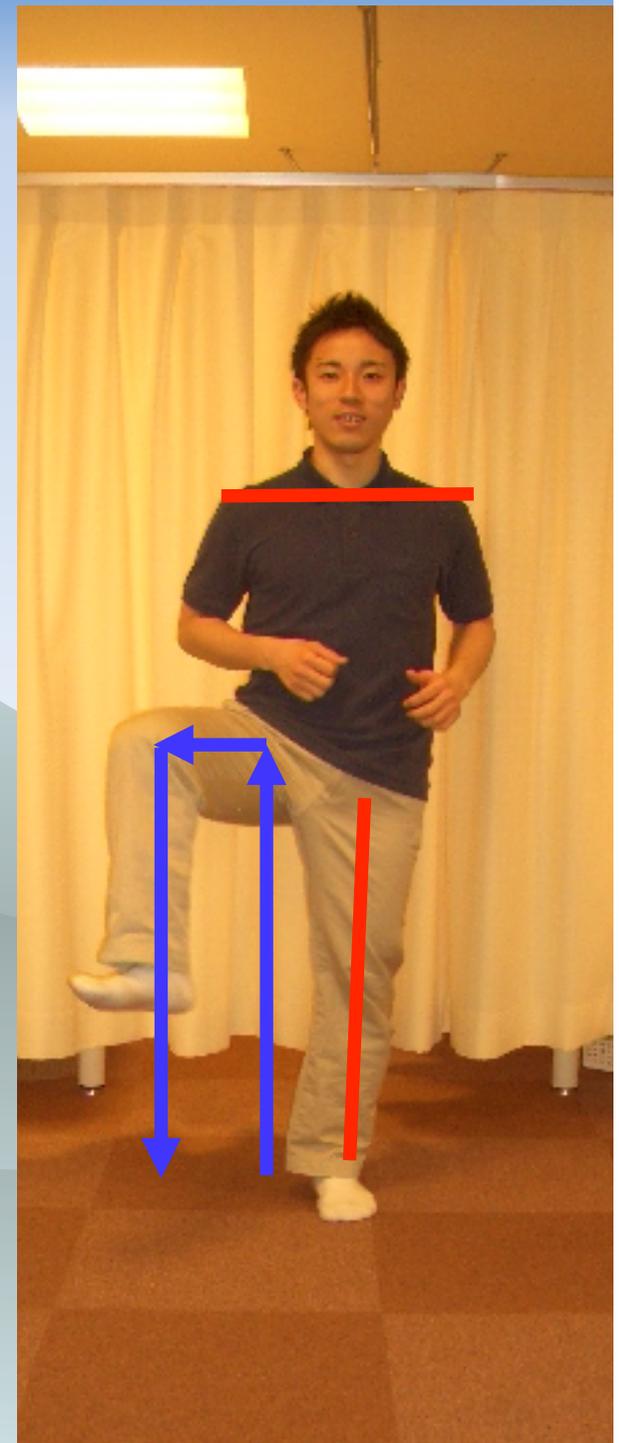
1. 上半身はまっすぐになるように走る
2. 肩のラインは地面に並行
3. 接地時は股関節・膝関節・足が一直線になるように
4. 接地時に膝が内に入らないように



ヒップアウト

1. 太ももが床と平行になるまで膝を前に上げる
2. 太ももの高さを保ったまま、膝を外に開く
3. しっかり開いたら、足を下ろす
4. ジョギングをしながら左右交互に

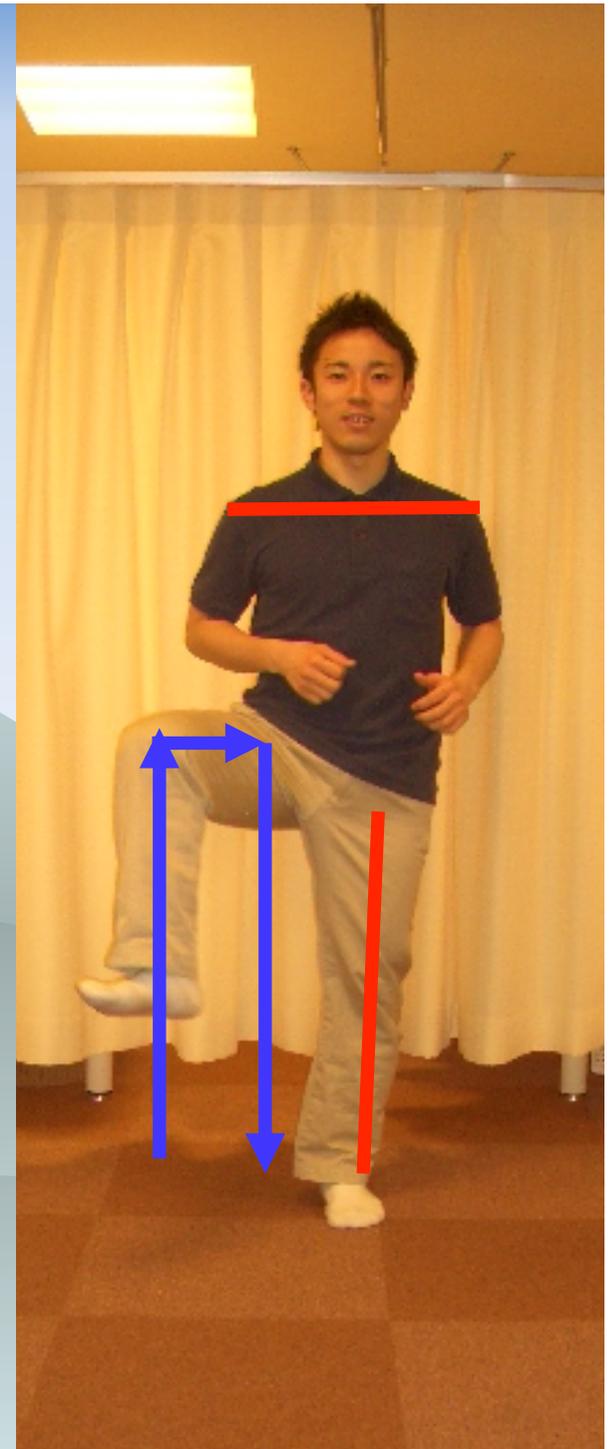
※ 両肩を結んだ線が傾かないように



ヒップイン

1. 太ももが床と平行になるまで膝を横から上げる
2. 高さを保ったまま、膝を内に閉じる
3. 進行方向に膝が向いたら、足を下ろす
4. ジョギングをしながら左右交互に

※両肩を結んだ線が傾かないように

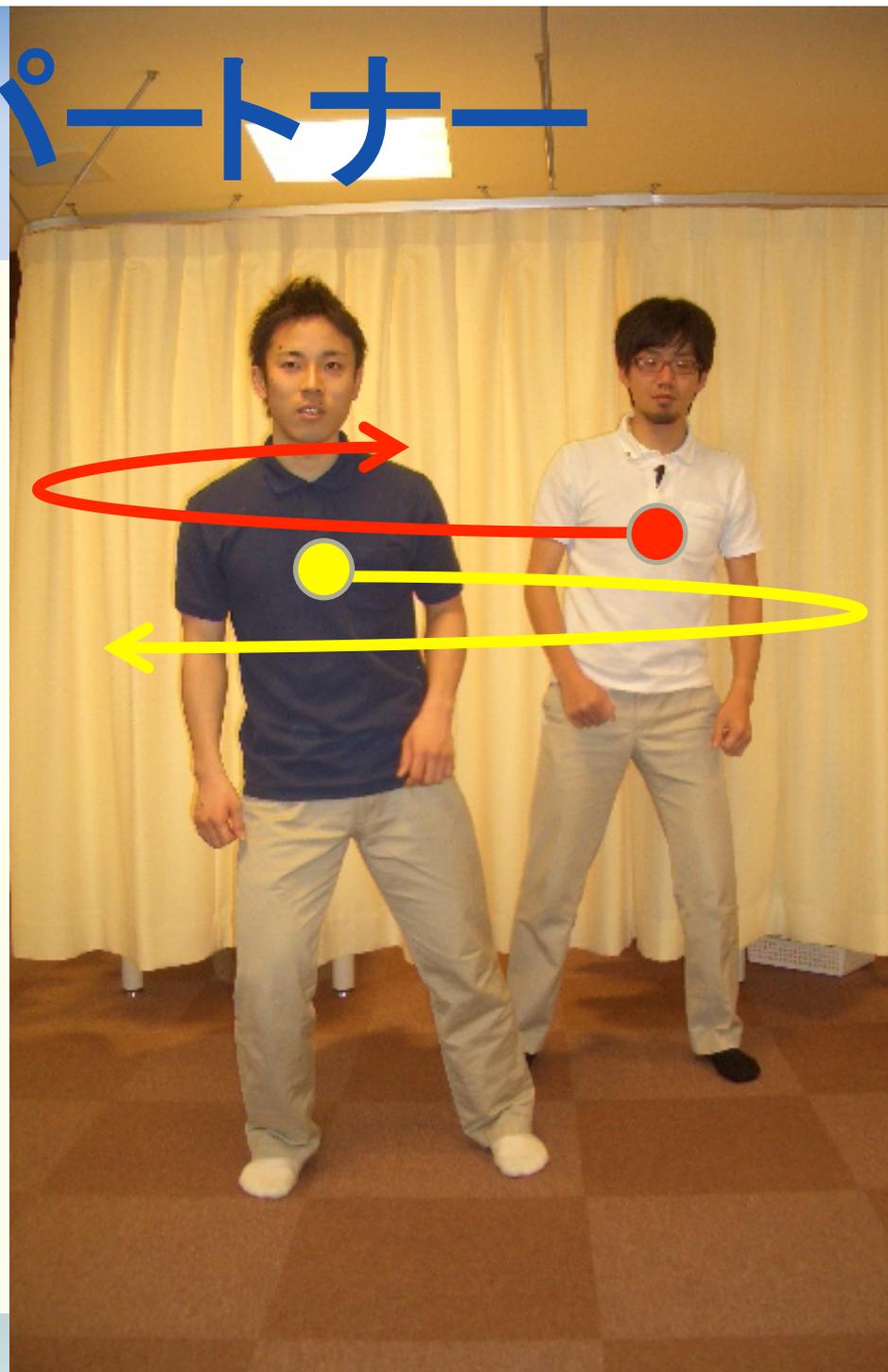


サークルングパートナー

1. パートナーと並行してジョギング
2. サイドステップでお互い近寄る
3. 中央付近で前後から入れ換わり、また同サイドに戻る

※前方からと後方から、交互に入れ替わりを行う

※5mごとに行う。



ショルダーコンタクト

1. 2人で並行してジョギング
2. サイドステップでお互い近寄る
3. ジャンプして相手の肩と自分の肩を当てる
4. バランスを崩さないように、股・膝を曲げて衝撃を吸収するように着地

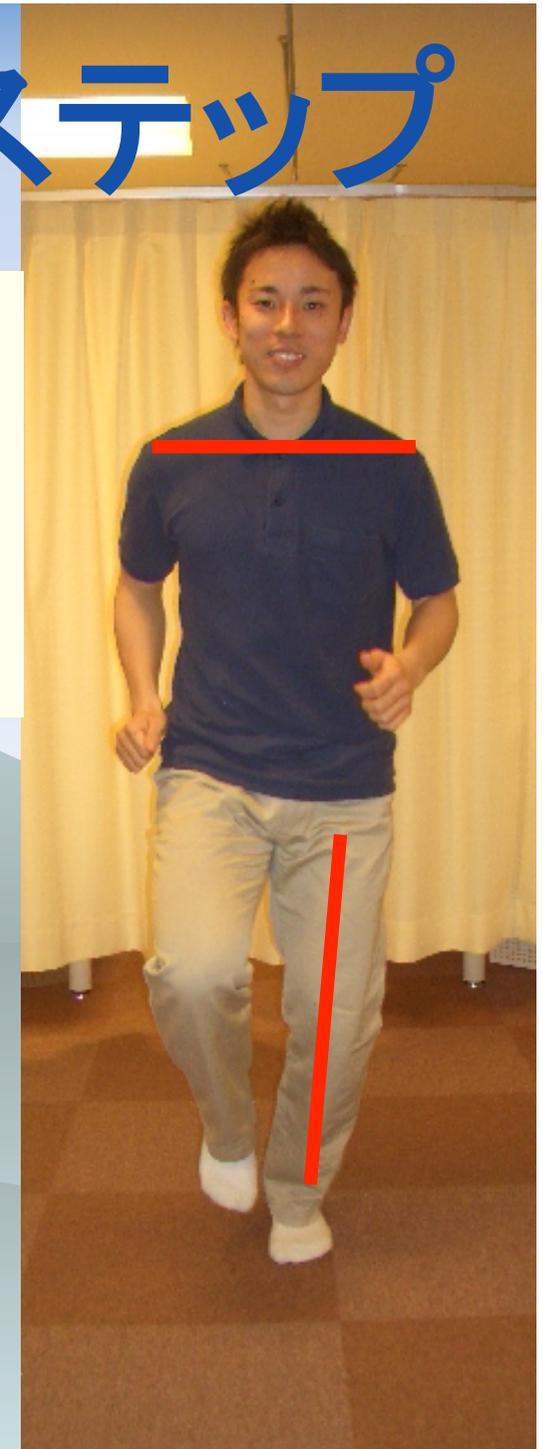
※上体をしっかり固定して、
股関節や膝はまっすぐに
※怖がって逃げない。



クイックラン&バックステップ

1. 10mダッシュと5mバックステップをくりかえす

※股・膝を軽くまげた姿勢で



足振り(前後)

1. 軽い反動をつけて前に足を振り出す
2. 振り出した足の戻る勢いを使って後方に脚を流す



※上半身を真っ直ぐに安定させ、上半身の反動を使わず股関節のみで運動

足振り(サイド)



1. 軽い反動をつけて外に足を振り出す
2. 振り出した足の戻る勢いを使って内に脚を流す

※降りだすときは上半身を真っ直ぐに安定させ、上半身の反動を使わず股関節のみでの運動を行う。

脚振り(クロス)



1. 軽い反動を使って、対側の肩と脚をクロスさせるように後ろに引く。
2. 後ろに反った反動を利用して、前方でも対立する手足を交差する

※股関節だけでなく、肩と協調した運動を意識

※肩を後ろに引くときは肩甲骨を後ろに引く意識

PART II STRENGTH Lv1

- 1, THE ベンチ 静止
- 2, THE サイドベンチ 静止
- 3, 片足立ち 静止
- 4, 片膝立ち 静止
- 5, スクワット&カーフレイズ
- 6, スクワットジャンプ

THE ベンチ 静止

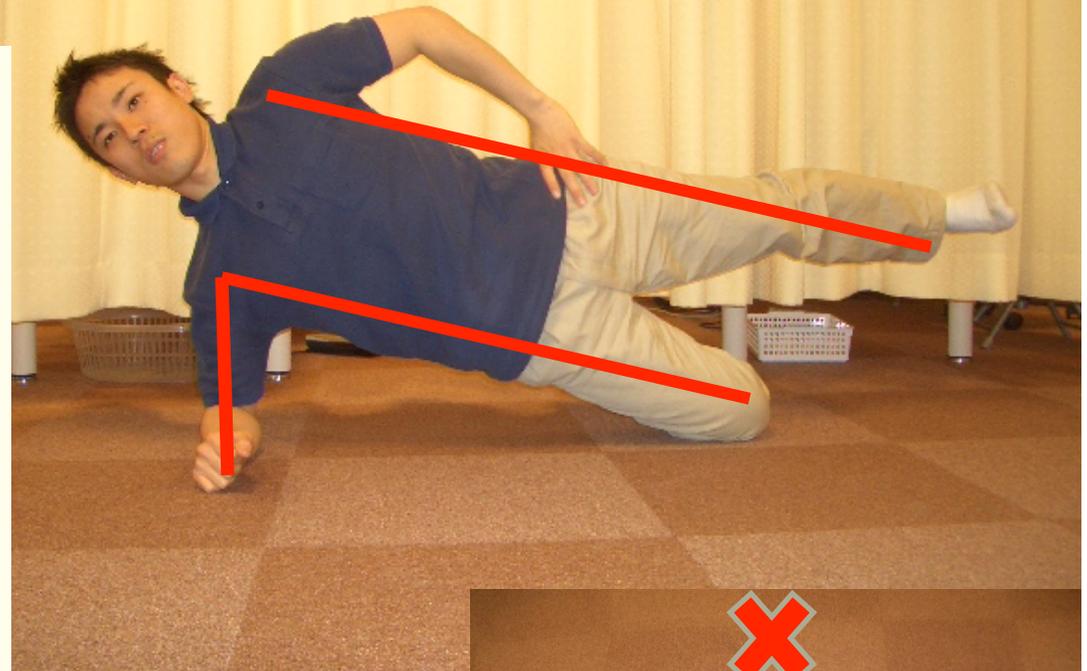
1. 肘と前腕・両足つま先の4点で身体を支持
2. 頭・股関節・膝・足を一直線に
3. 肘が肩の下に位置するように



- ※腰が反ったり、背中を丸めない
- ※腹横筋を意識してお腹をしっかりと凹ませる。
- ※ 20~30秒 × 3セット

THE サイドベンチ 静止

1. 肘と前腕・膝とすねの2点支持で身体を支える
2. 膝は90° まげる
3. 肩から膝までをまっすぐに固定
4. 肘の位置は肩の真下



※肩・骨盤・足が前後に傾かないように注意する。
※20~30秒 × 3セット

片足立ち 静止

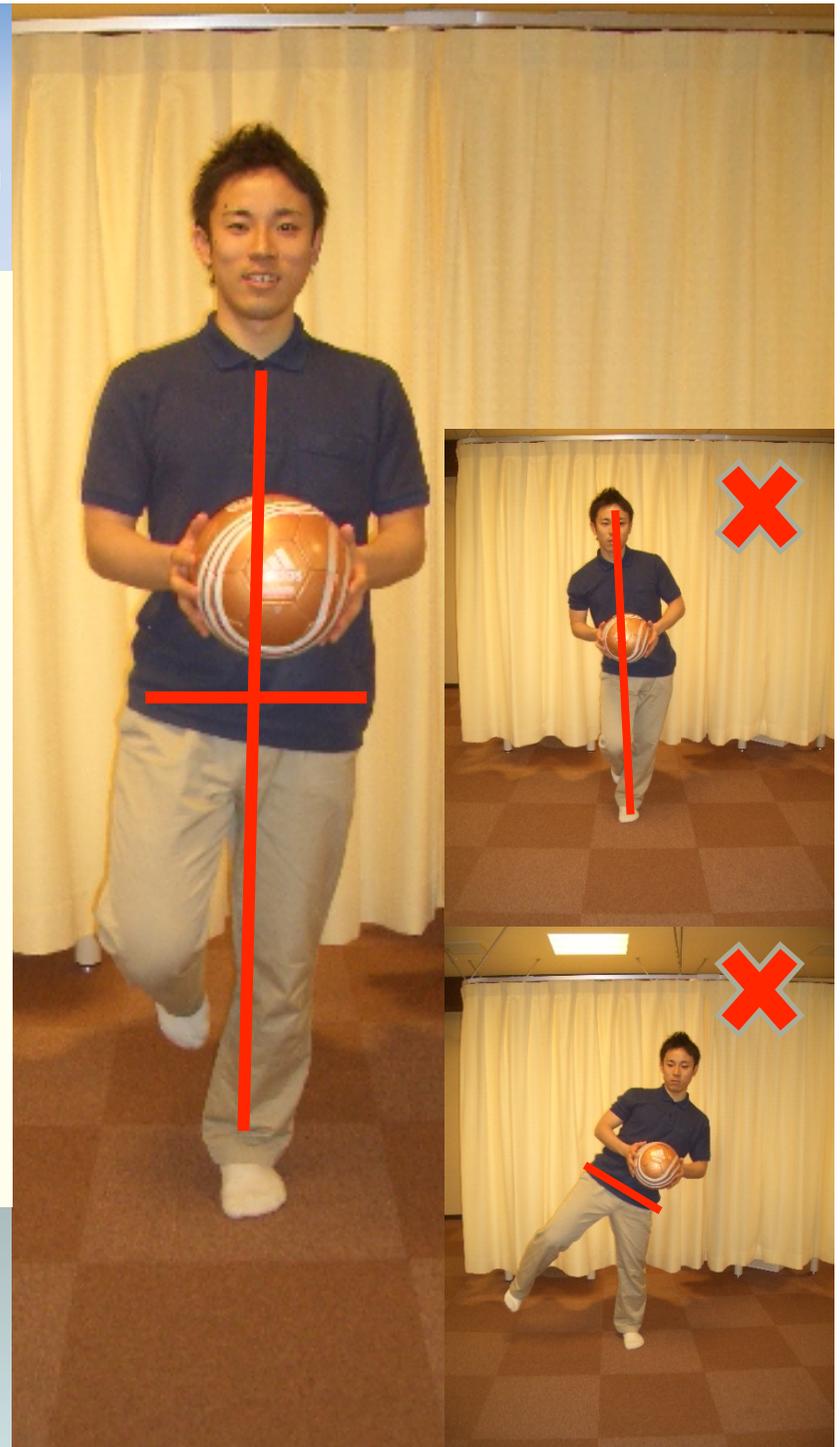
1. 片足立ちで両手でボールを保持
2. 軸足の股・膝は軽くまげる

※頭と足を結んだ線が床に対して垂直になるように。

※膝が内に入らないようにする。

※骨盤を水平に保つ。

※30秒×2セット(左右)



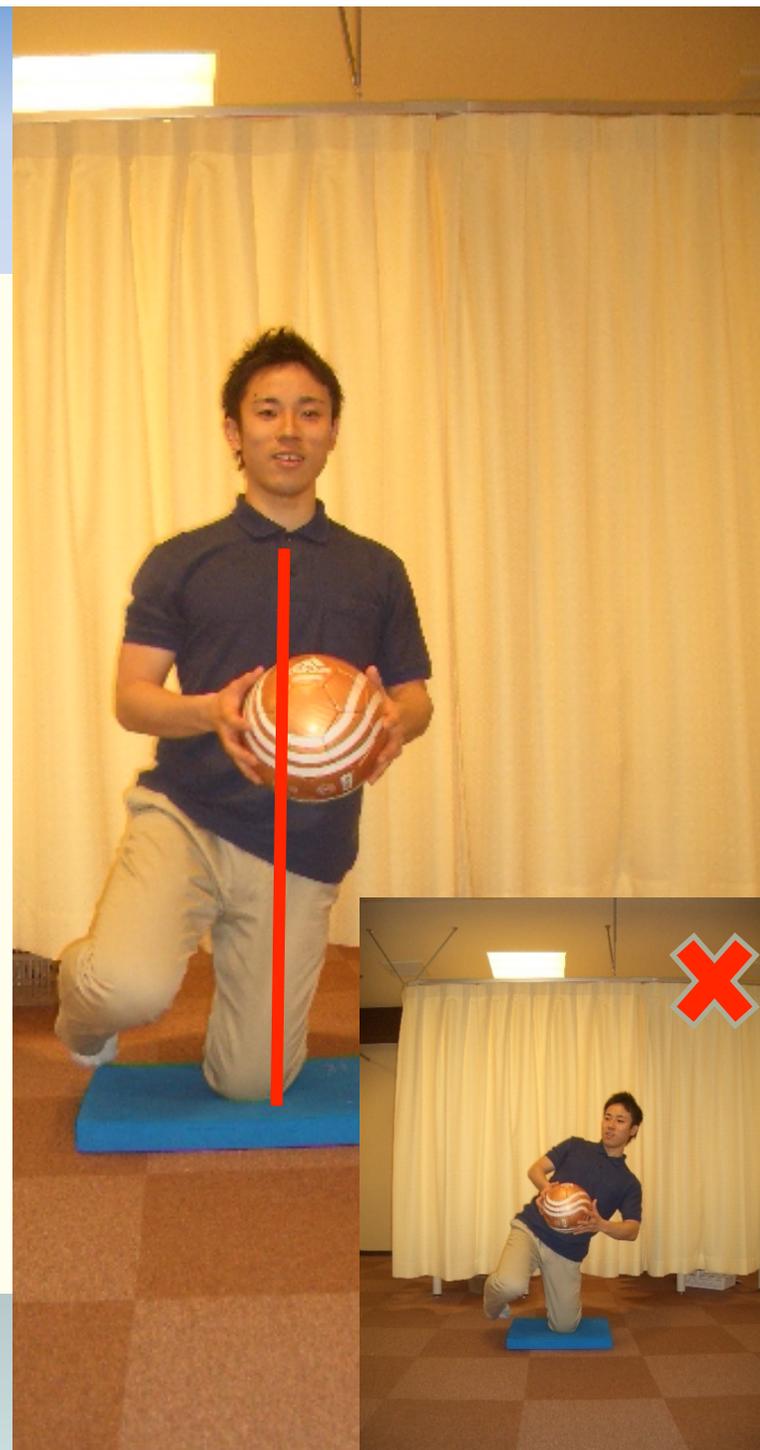
片膝立ち 静止

1. 片膝で立ち両手でボールを保持
2. 上半身・股関節・膝関節をまっすぐ伸ばす

※頭と膝を結んだ線が床に対して垂直

※腰が下がったり、軸足に偏り過ぎない

※ 30秒×2セット(左右)



スクワット&カーフレイズ

1. 手を腰、足は腰幅に開いて立つ
2. 上半身を少し前傾、膝が90度になるまで、股・膝・足首を曲げる
3. 上半身・股関節・膝・足首を連動させながらつま先立ち姿勢に

※膝が内に入らないように
※上半身は腰をそらさずに前傾
※30秒×2セット



スクワットジャンプ

1. 手を腰、足は腰幅に開いて立つ
2. 上半身を少し前傾、膝が90度になるまで股・膝・足首を曲げ1秒保持
3. できるだけ高く飛び上がる(空中で全身は真っ直ぐ)
4. 着地は両足でやわらかく

※ 30秒×2セット

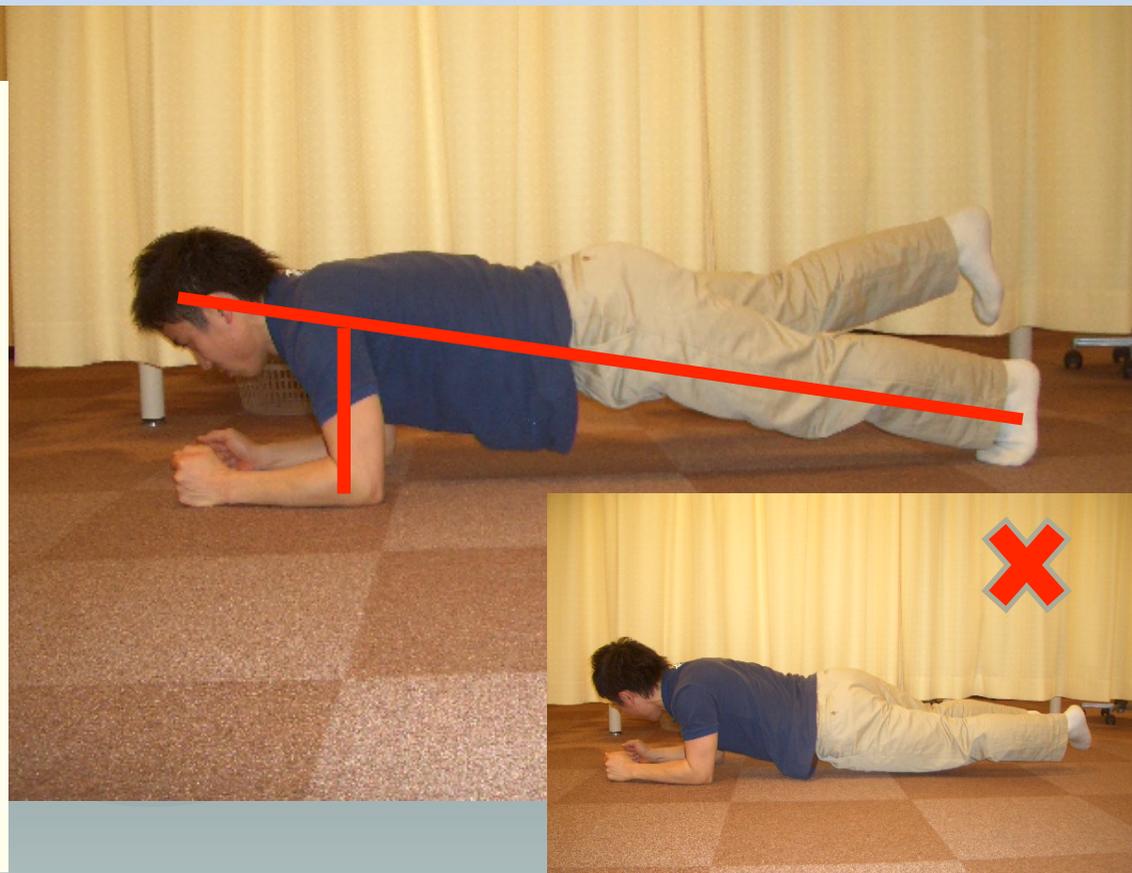


PART II STRENGTH Lv2

- 1, THE ベンチ 交互リフト
- 2, THE サイドベンチ 上下
- 3, 片足立ち ボールキャッチ
- 4, 片膝立ち シーソー
- 5, ウォークランジ
- 6, ラテラルジャンプ

THE ベンチ交互リフト

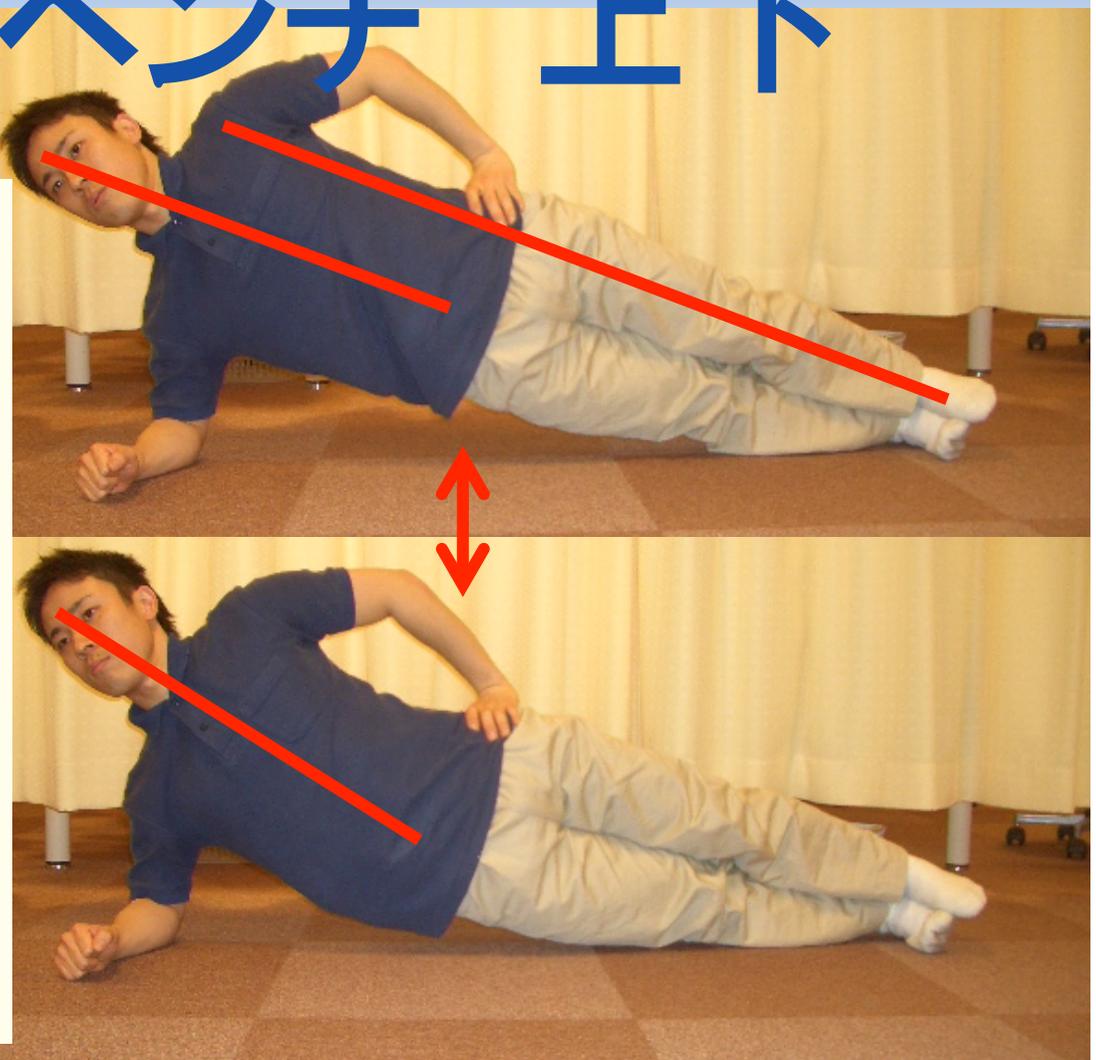
1. 肘と前腕・両足つま先の4点で身体を支持
2. 頭・股関節・膝・足を一直線にする
3. 肘は肩の真下
4. 左右交互に足を上げる(2秒静止)



- ※腰を反ったり、背中を丸めない
- ※上げた足がぐらついたり、骨盤が傾かない
- ※腹横筋を意識してお腹をしっかりと凹ませる
- ※ 40~60秒 × 3セット

THE サイドベンチ 上下

1. 肘と前腕・足の外側の2点で身体を支持
2. 骨盤を下げた位置から、上の肩と上の骨盤と足が真っ直ぐになる高さまで骨盤を上げる
3. 両足は揃えたまま、骨盤を上下に動かす



- ※頭と上半身は真っ直ぐ
- ※肩・骨盤は前後に傾かない
- ※ 20~30秒 × 3セット(左右)

片足立ち ボールキャッチ

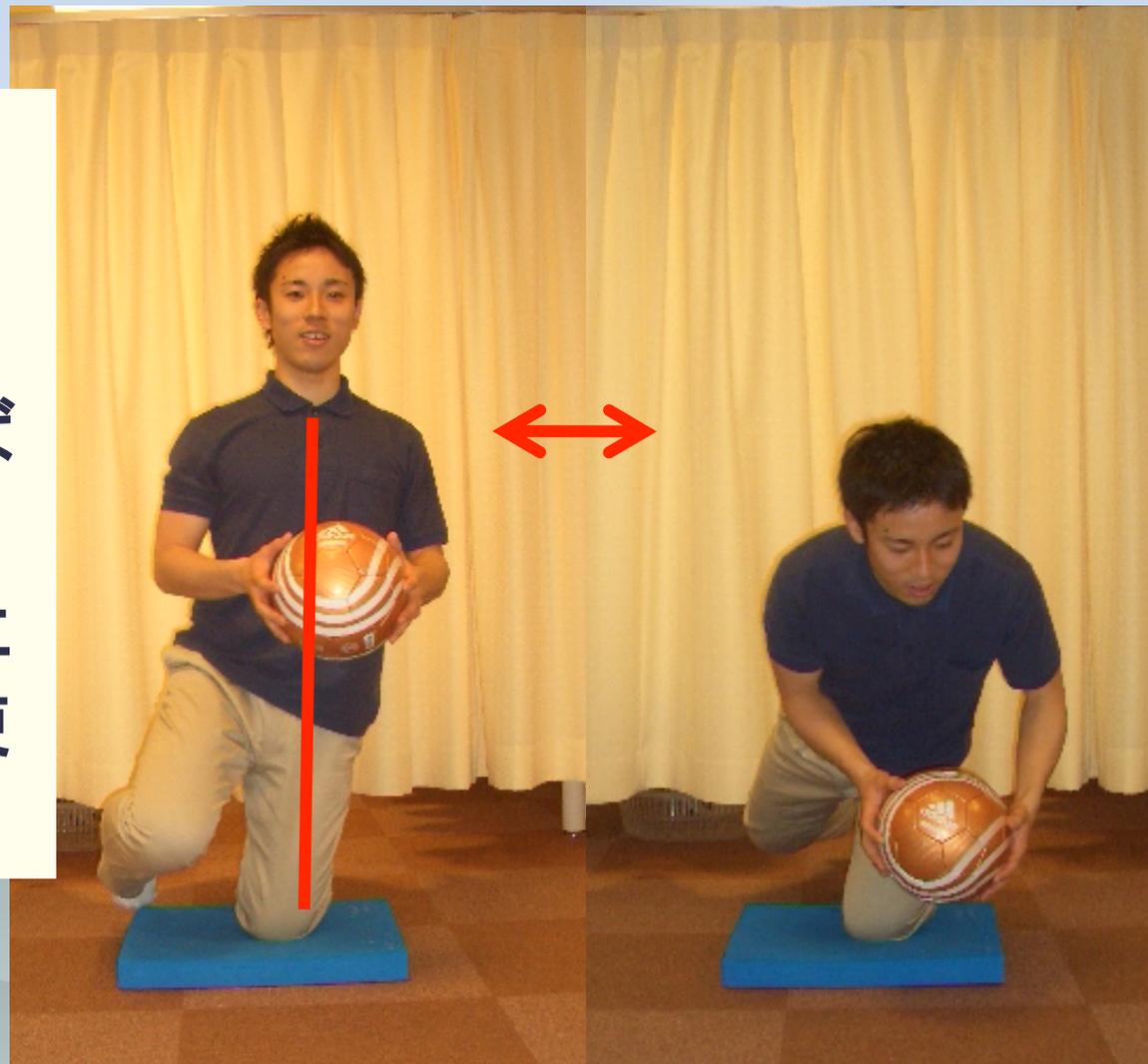
1. 2~3m離れてパートナーと向かい合い、片足で立ち、両手でボールを保持
2. 軸足はまっすぐ伸ばし、上げた足は股関節・膝を軽く曲げる
3. パートナーとスローイングとキャッチを繰り返す

※膝が内に入らないように
※骨盤を水平に保つ。
※ 30秒×2セット(左右)



片膝立ちシーソー

1. 片膝立ちで両手でボールを保持
2. 上半身・股関節・膝関節をまっすぐ伸ばす
3. 上半身を真っ直ぐに固定し、股関節を使い、前にかがむ



※頭と足を結んだ線が床に対して垂直に
※ 30秒×2セット(左右)

ウォークランジ

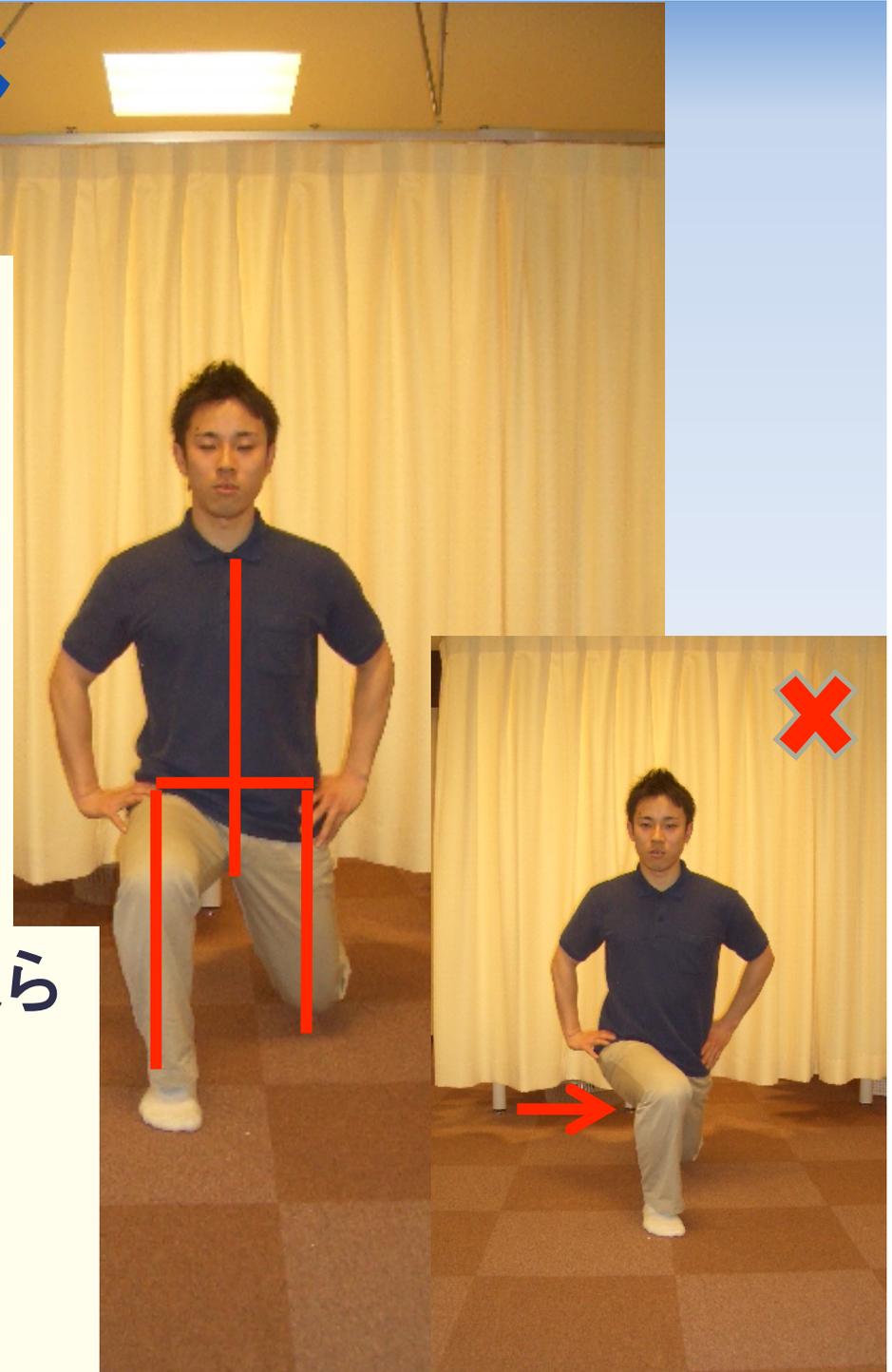
1. 手を腰、腰幅くらいに足を開いて立つ
2. 上半身を真っ直ぐに保ち、腰幅くらい片足を一步前に踏み出す
3. 踏み出した足の膝が90°になるまで重心を下げる

※踏み出した時、膝は内に入らない

※一定のリズムでゆっくりと

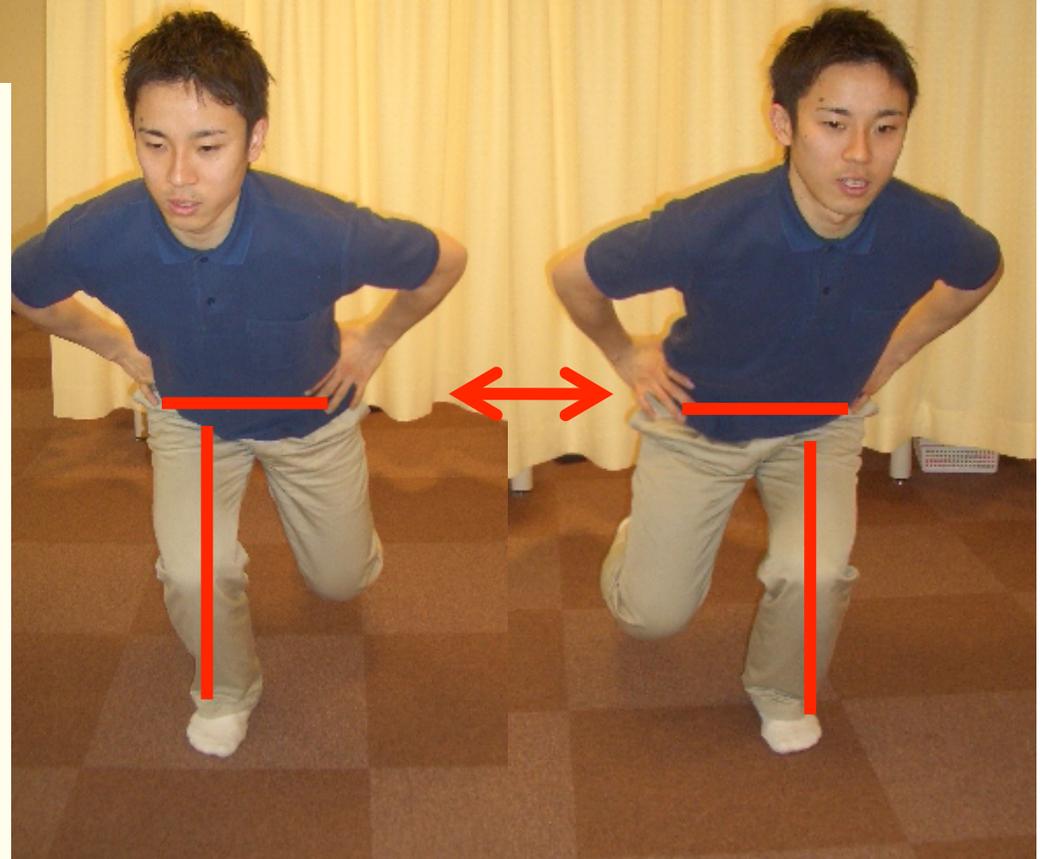
※骨盤は水平に

※ 20歩×2セット



ラテラルジャンプ

1. 手を腰に、片足で立つ
2. 股・膝・足首を軽く曲げて、上半身をやや前傾
3. 反対の足の方へ約1m跳び、股・膝・足首を使ってやわらかく着地
4. 着地姿勢を1秒保持し、反対側にジャンプ



- ※着地時に膝が内に入らないように
- ※上半身がぐらつかないように
- ※骨盤を水平に
- ※ 30秒×2セット