

# 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

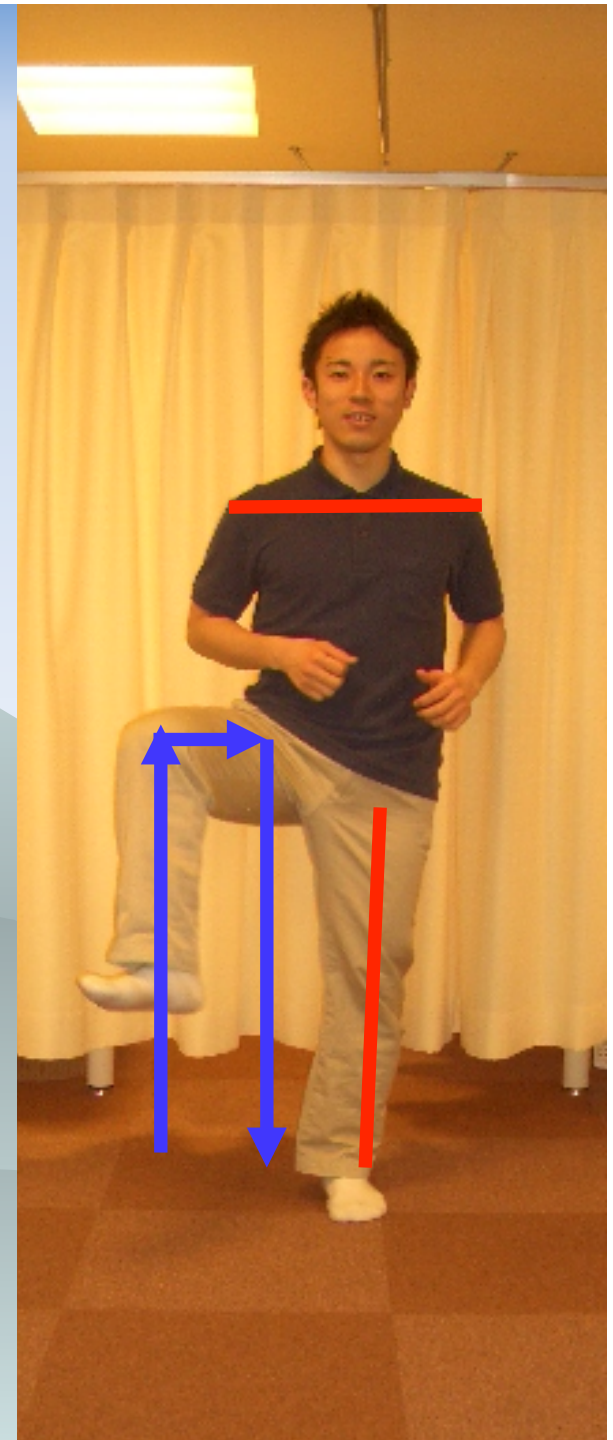
※ 両肩を結んだ線が傾かないように



# 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



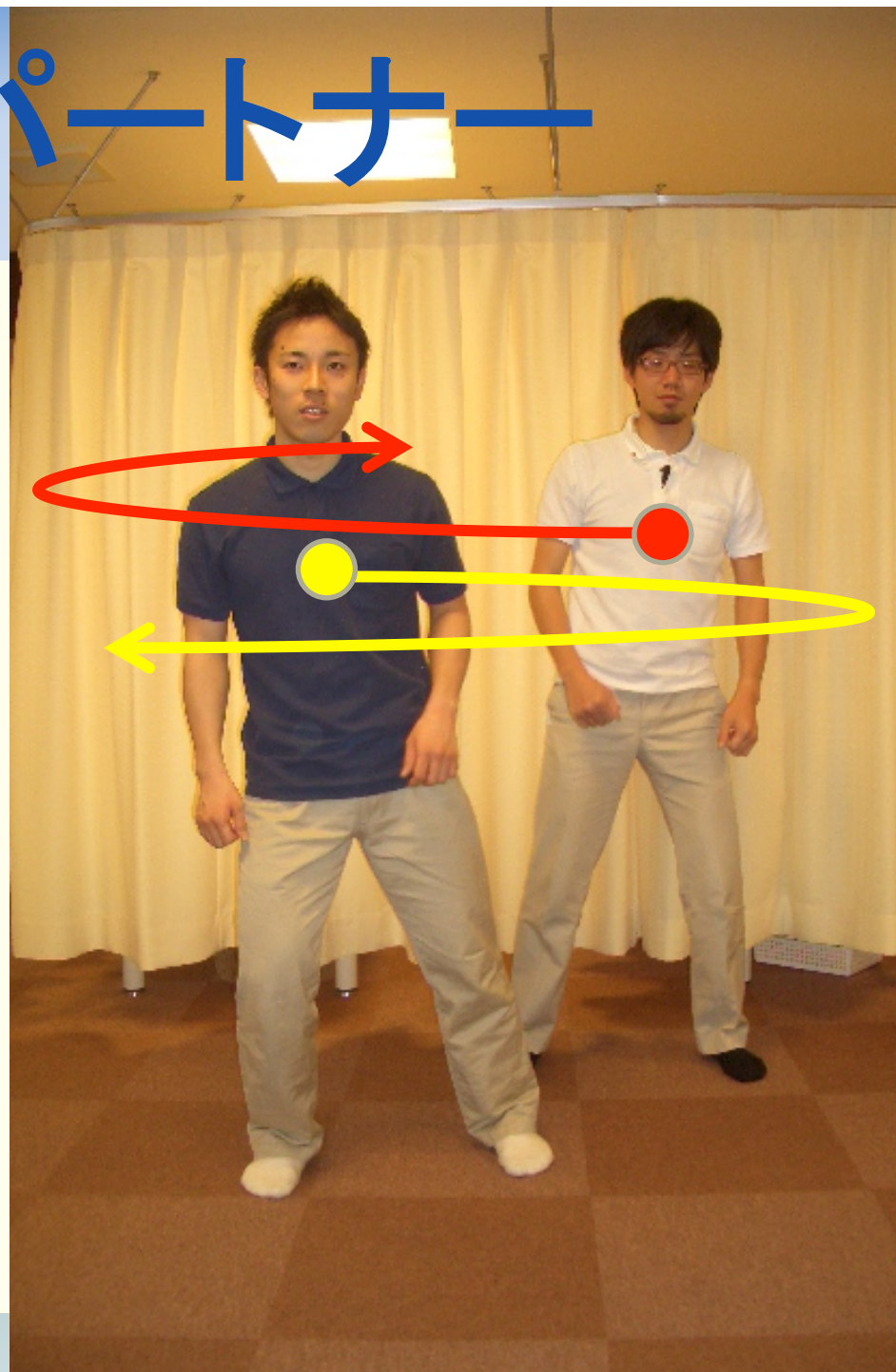


# サークルングパートナー

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

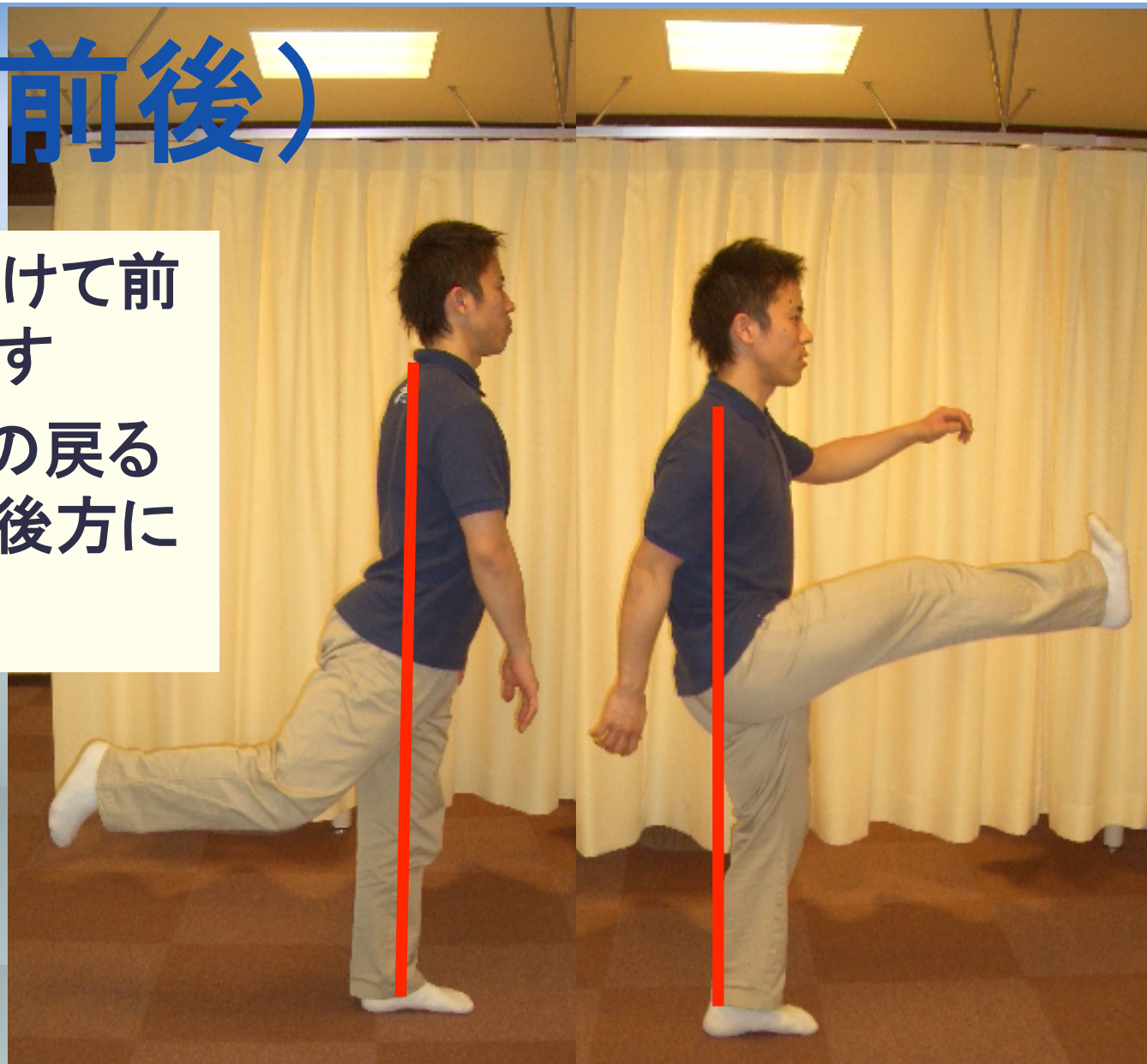
※股・膝を軽くまげた姿勢で





# 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

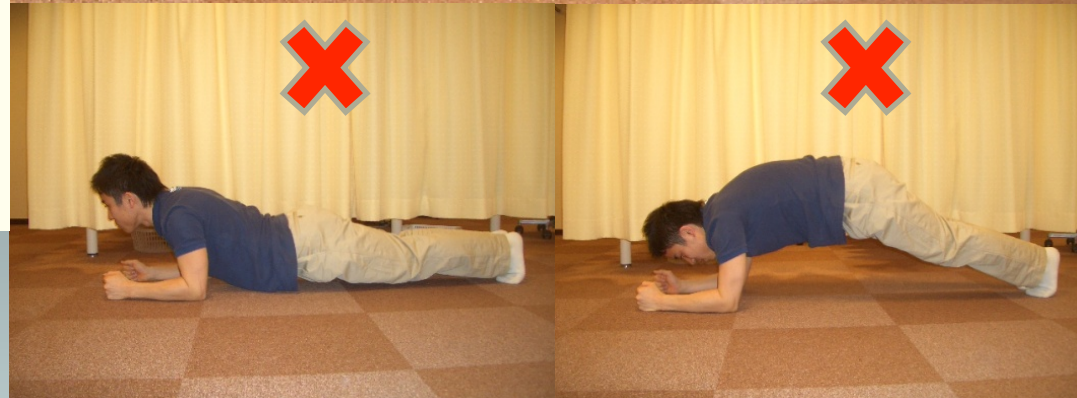
# PART II STRENGTH Lv1

- 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

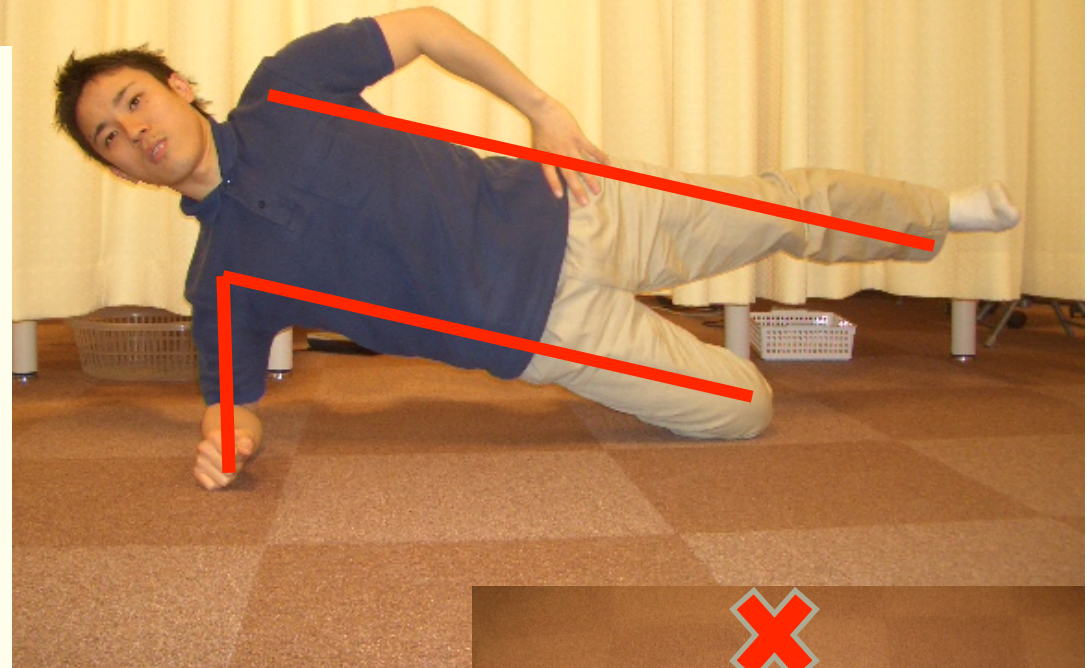
1. 肘と前腕・両足つま先の4点で身体を支持
2. 頭・股関節・膝・足を一直線に
3. 肘が肩の下に位置するように



- ※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)



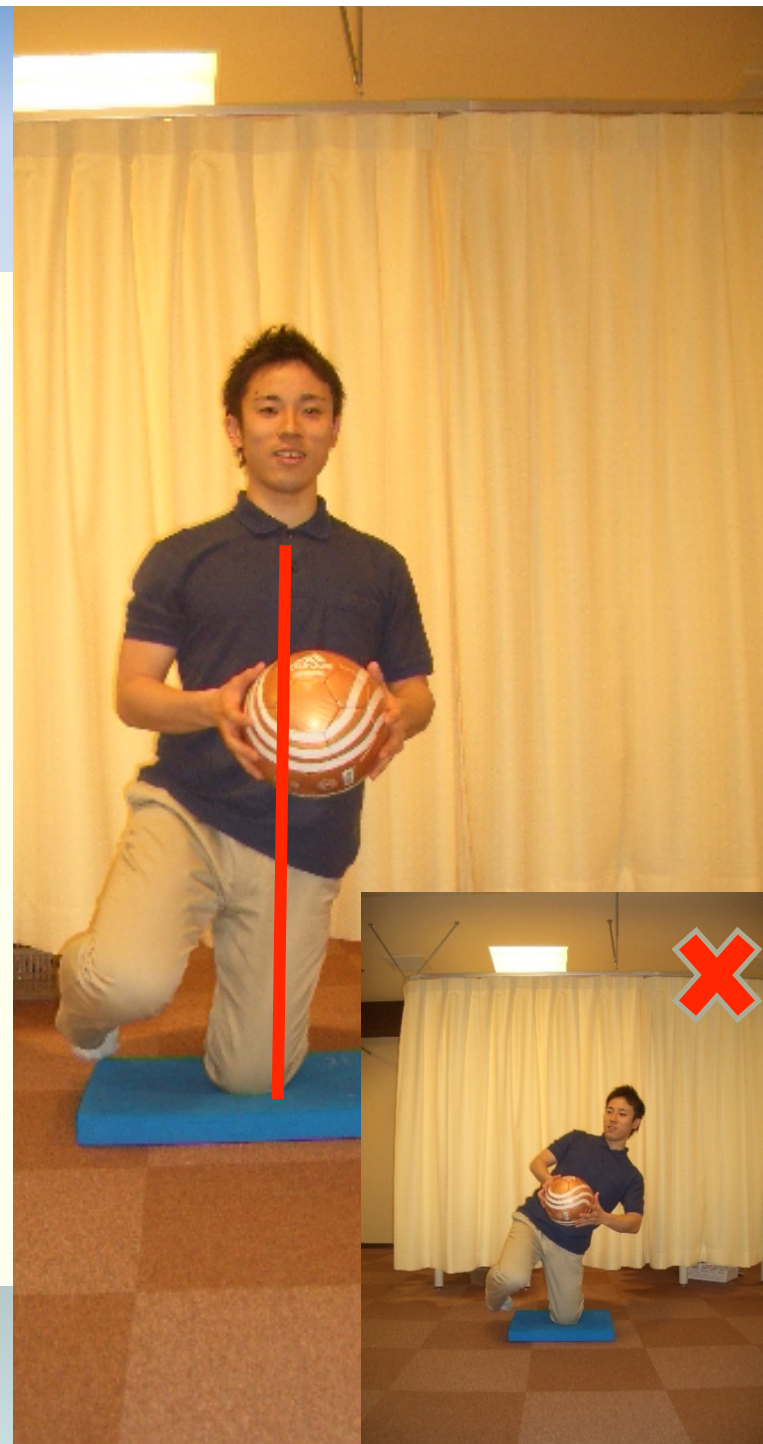
# 片膝立ち 静止

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



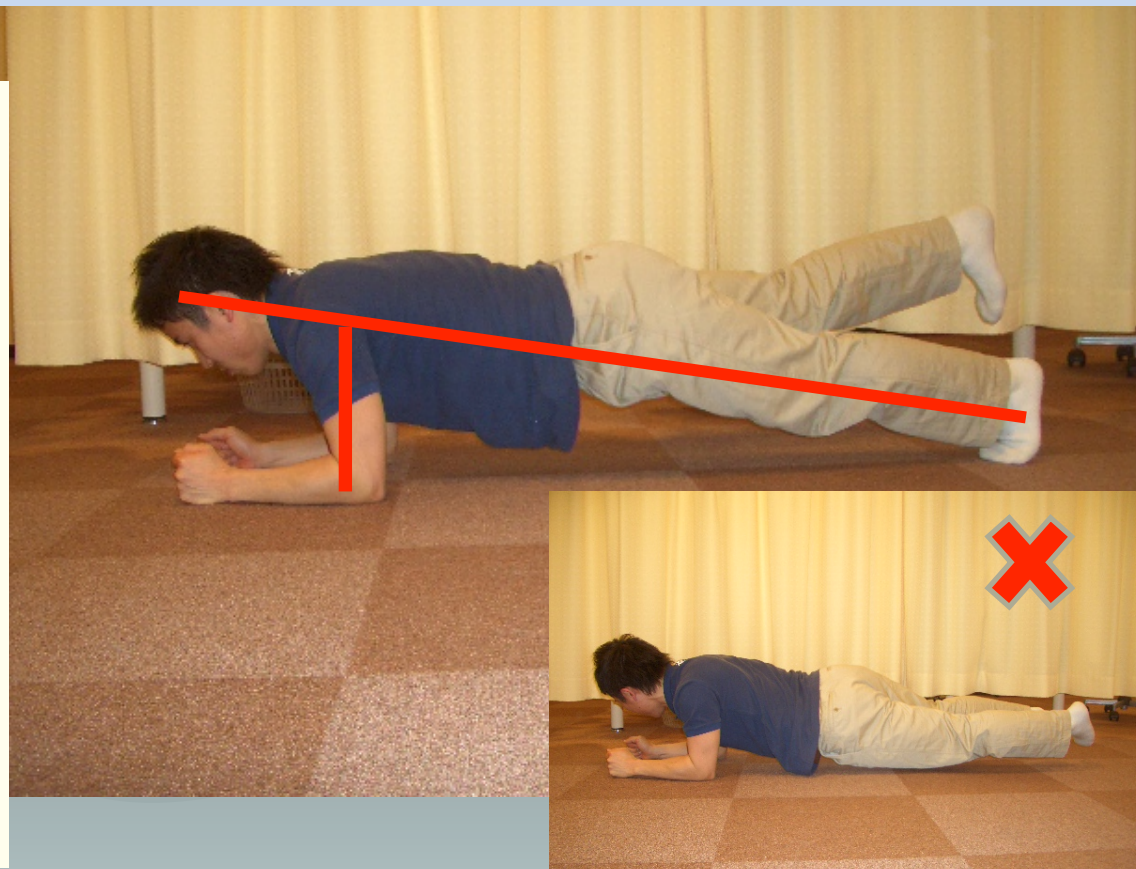
# PART II STRENGTH Lv2

- 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)

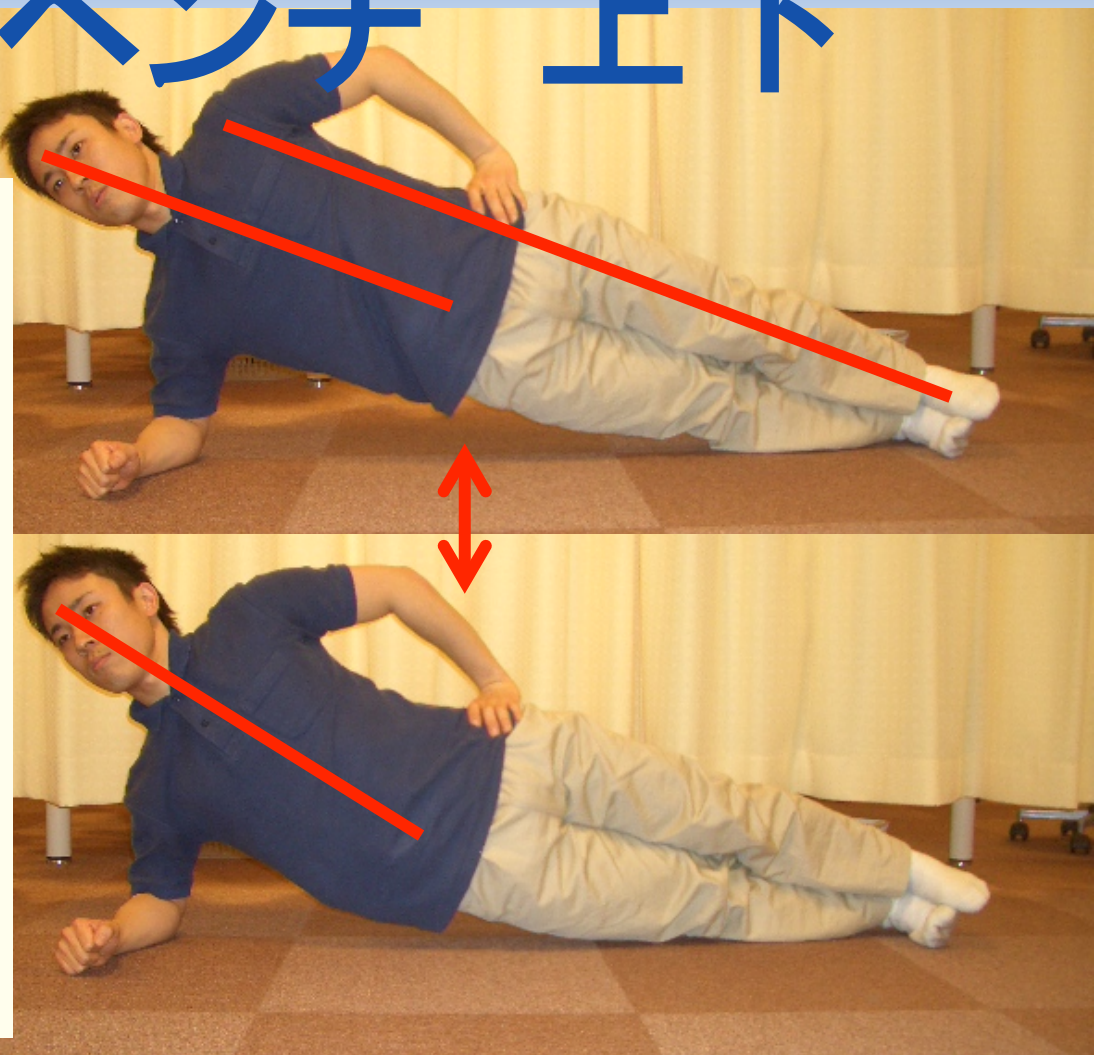


- ※腰を反ったり、背中を丸めない
- ※上げた足がぐらついたり、骨盤が傾かない
- ※腹横筋を意識してお腹をしっかりと凹ませる
- ※ 40~60秒 × 3セット



# 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

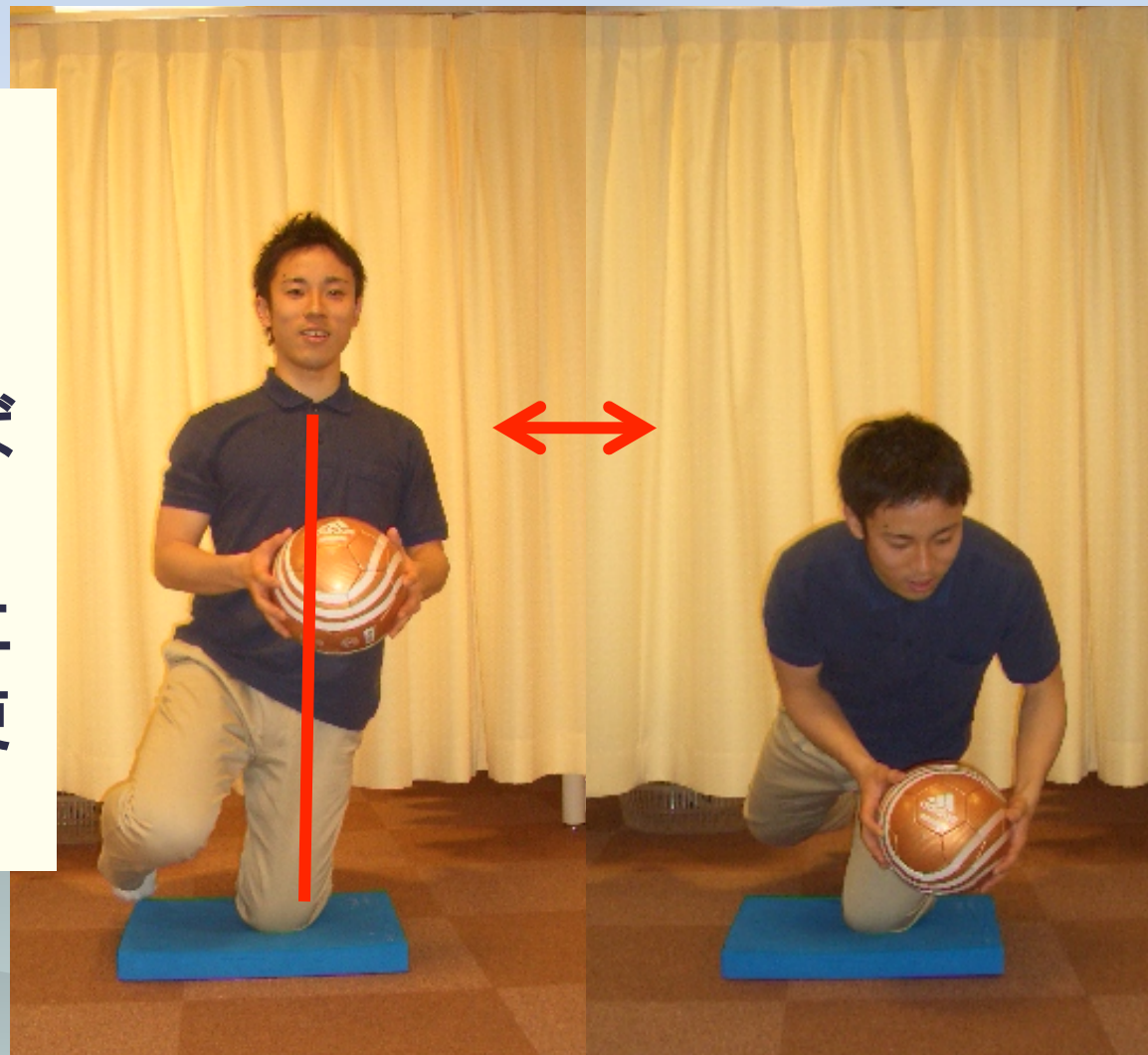
1. 2~3m離れてパートナーと向かい合い、片足で立ち、両手でボールを保持
2. 軸足はまっすぐ伸ばし、上げた足は股関節・膝を軽く曲げる
3. パートナーとスローイングとキャッチを繰り返す

※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

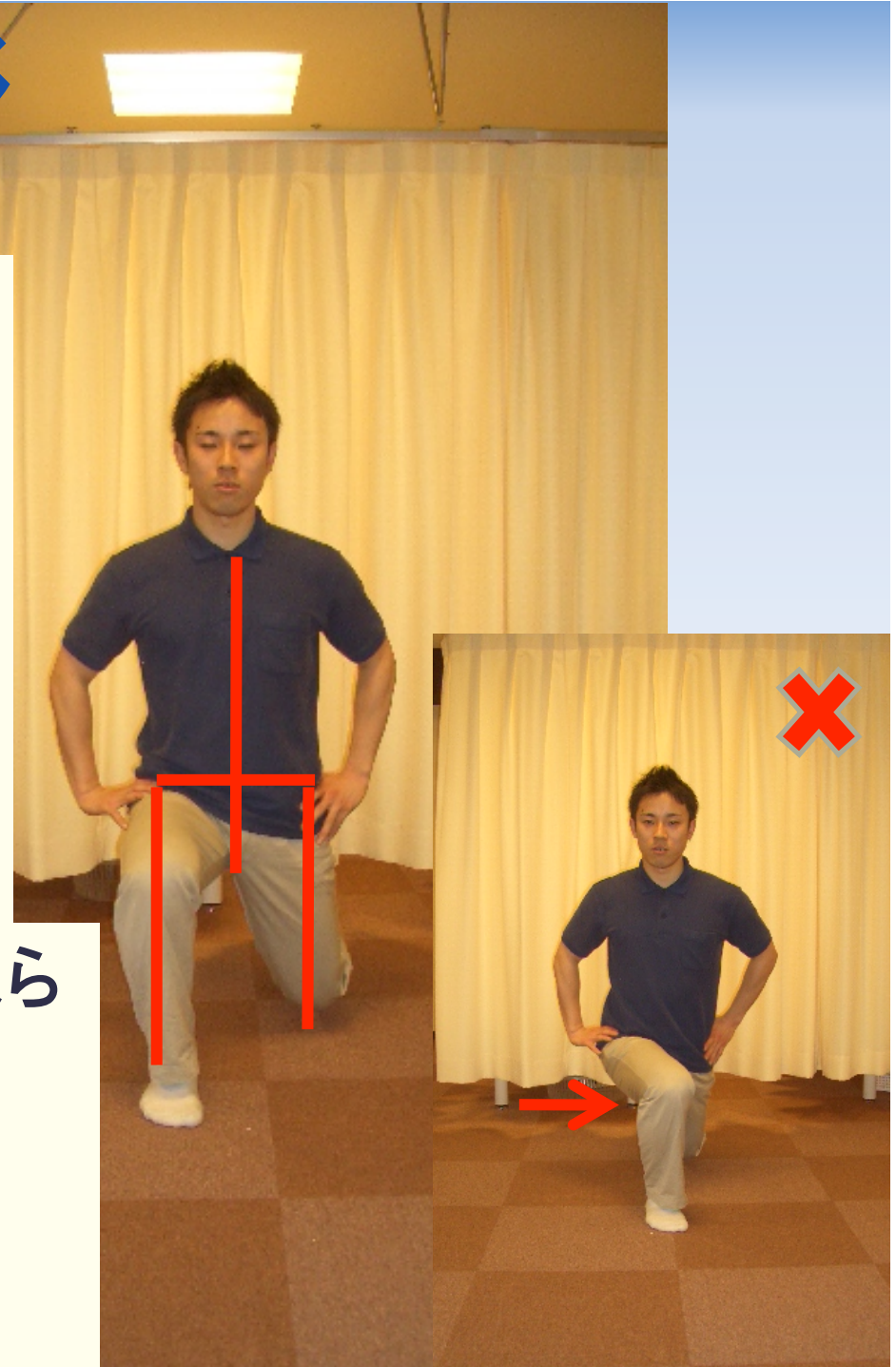
1. 手を腰、腰幅くらいに足を開いて立つ
2. 上半身を真っ直ぐに保ち、腰幅くらい片足を一步前に踏み出す
3. 踏み出した足の膝が90°になるまで重心を下げる

※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

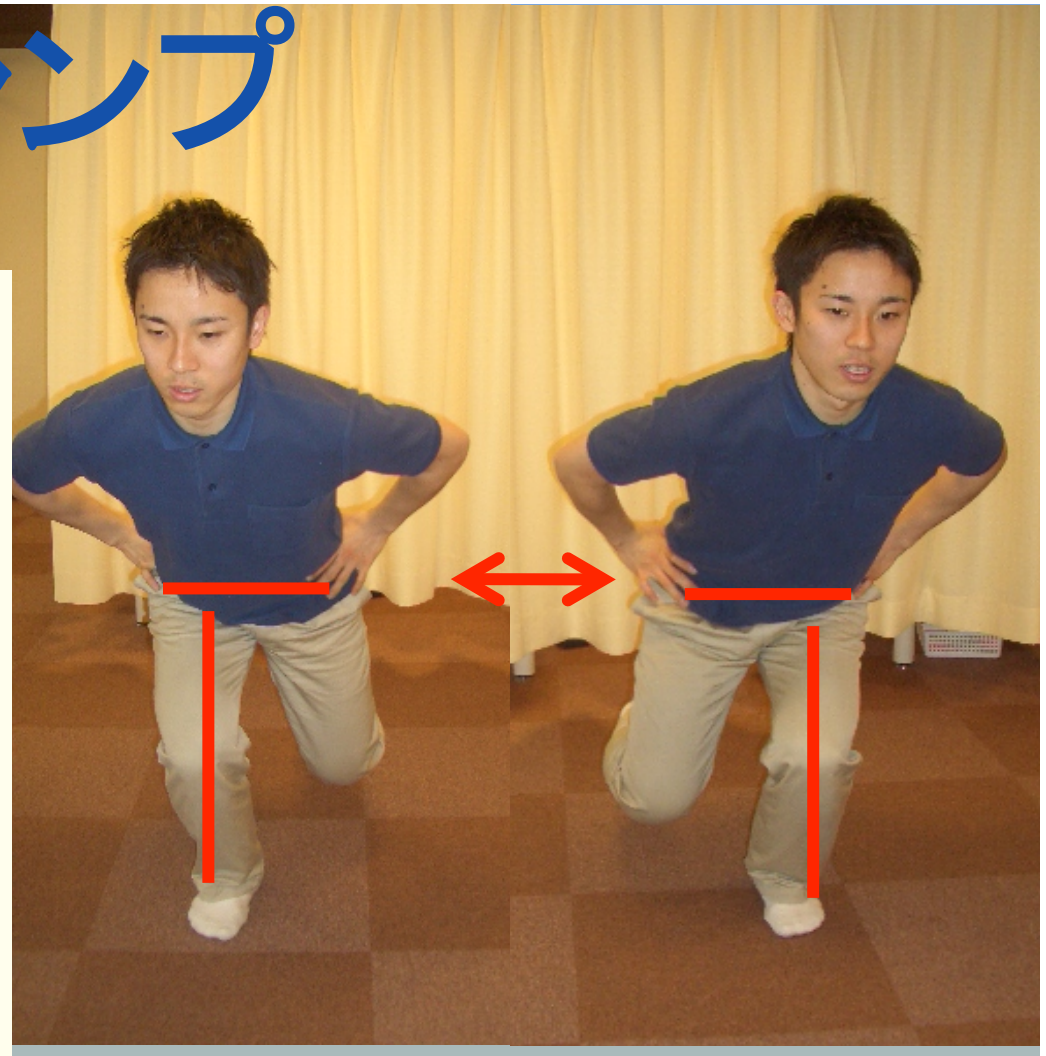
※ 20歩×2セット





# 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