

ウォーミングアップのためのダイナミックストレッチング

ストレングス&コンディショニング専門職 長内 暢春

1. トレーニングのタイミング 主練習の前。
2. トレーニングの量 10レップス。左右の場合は合計。移動エクササイズは10～15m。
10～15分程度。前進・後進のエクササイズは一連の前半・後半で切り替える。
3. トレーニングの順次性
 - ① 『ゆっくり・小さく・近く』から『速く・大きく・遠く』へ
※10レップスなら1～10段階で漸増的に実施。
 - ② 直線運動から対角・螺旋運動(回旋系)へ
 - ③ 単調なリズム・テンポから複雑なリズム・テンポへ
4. トレーニングの原則
 - ① 正しい・精度の高い『魅せるフォーム』を表現できている。
 - ② つながった動作(キネマティックチェーン)になっている。(例:膝屈曲と足背屈、肘屈曲と手回内)
 - ③ スキップ・ステップは骨盤の繰り返し動作を素早く、重心移動でバランスを維持する。
5. トレーニングの種目

形態	No	エクササイズ名	肢位	関節運動パターン	心拍数
非移動	その場	1 足関節外倒し	立位	内反	低強度
		2 足関節アップダウン	立位	背屈/底屈	
		3 足関節つま先回旋	立位	内反・底屈・足趾屈曲/外反・背屈・足趾伸展	
		4 開脚左右移動	立位	外転/内転	
		5 スパイダーマン回旋	四つばいフロン	股関節伸展/屈曲 骨盤回旋	
		6 スパイダーマン前後移動	四つばいフロン	股関節伸展/屈曲 骨盤回旋	
		7 膝引きつけドライブ1	側臥位(立位)	伸展/屈曲 骨盤前傾/後傾	
		8 膝引きつけドライブ2外回し	四つばいフロン	外旋・屈曲/内旋・伸展	
		9 膝引きつけドライブ3内回し	四つばいフロン	内旋・伸展/外旋・屈曲	
		10 膝外倒し内倒し	四つばいスーパイン	内旋・内転/外旋・外転	
		11 膝引きつけ肘タッチ	立位(腹臥位)	外旋・外転/内旋・内転	
移動	歩行	12 スパイダーマン1前方 ●	四つばいフロン	(1) 上肢、体幹、下肢の関節運動の複合パターン (2) ①～⑨を運動連鎖(キネマティック・チェーン)させる (3) 跳る運動(バリストック動作)で伸張反射を引出す ①股関節の屈曲/伸展 } ①～③の複合 ②股関節の内旋/外旋 } ③股関節の内転/外転 } ④膝関節の屈曲・内旋から伸展・外旋 ⑤足関節の背屈/底屈 ④骨盤の内傾/外傾 ⑤骨盤の右回旋/左回旋 ⑥肩関節の外転・屈曲・内旋から 内転・伸展・外旋へ ⑦肩甲帯の上方回旋・拳上・外転から 下方回旋・下制・内転へ ⑧肩の水平伸展・肩甲帯の内転から 水平屈曲・肩甲帯の外転へ ⑨肘関節の回内から回外	中強度
		13 スパイダーマン2後方 ●	四つばいフロン		
		14 シャクトリムシ1前方 ▲	立位・四つばい		
		15 シャクトリムシ2後方 ▲	立位・四つばい		
		16 ピポッドランジウォーク	立位		
		17 股割リランジウォーク	立位		
	スキップ/ステップ	18 ハードラースキップ ■	立位		
		19 バックハードラースキップ ■	立位		
		20 ツイストハイニースキップ	立位		
		21 ツイストハイニーサイドクロススキップ	立位		
22 ツイストクロスレッグスキップ1 ●		立位			
23 ツイストクロスレッグスキップ2 ●		立位			
24 ツイストクロスレッグスキップ3		立位			
25 インアウトアウトインステップ ▲		立位			
26 バックインアウトアウトインステップ▲		立位			
27 シャツフルステップ		立位			
28 スプリントシャトルラン	立位	⑨肘関節の回内から回外	高強度		

※●、▲、■は、セットで実施する。動作途中で切り替えず。