

ムーブメントプレパレーション ～より効果的に実施するために～

NFAフィジカルフィットネスプロジェクト



ムーブメントプレパレーションの目的 安定性と可動性を出すことでパフォーマンス向上につなげる

👉 障害予防とパフォーマンス向上に關与することが報告されている。

ところが……

県トレセン活動を見るとグラグラしたり可動域が出せない選手が多い

そこで

効果的にするための5つのポイント

紹介していきます

1. 膝とつま先の位置をそろえて姿勢保持

② バックランジサイド

目的

体幹の安定性
腸腰筋、広背筋の柔軟性
大腿四頭筋、臀筋の活性化
バランス能力の向上

コーチングポイント

- 足幅は腰幅とする
- 足部は正面を向け、膝が内側に入らないようにする
- 後ろの膝は地面につけない
- 拳上している手は耳の横で真直ぐに伸ばす
- 後ろの臀筋を締める



①

④ バックランジローテーション

目的

体幹の安定性
腸腰筋、大胸筋の柔軟性
大腿四頭筋、臀筋の活性化
バランス能力の向上

コーチングポイント

- 足幅は腰幅とする
- 足部は正面を向け、膝が内側に入らないようにする
- 後ろの膝は地面につけない
- 前足を逆側の手で前足の外側をおさえる（手を押して膝が内側に入らないようにする）
- 後ろの臀筋を締める
- 体軸を中心に上半身を回旋させる



①

よくあるエラー



膝が内側へ