

第三弾

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
巢山 祐介



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

3. つま先と膝は正面を向ける

⑩ ラテラルランジ

目的

内転筋の柔軟性
股関節の可動性

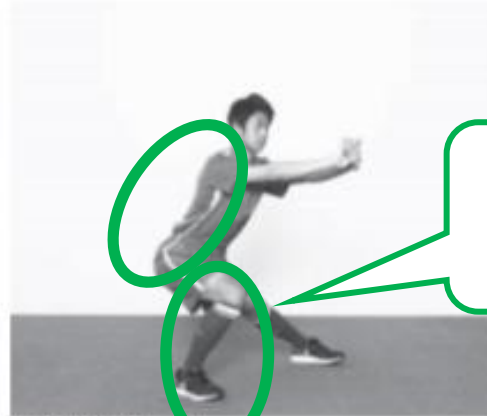
コーチングポイント

- 足裏をしっかり地面につける
- 背中丸めないようにする
- 臀部を突き出すようにする
- 爪先は正面にする

8回（左右各4回）



スタートポジション



エンドポジション

お尻ー膝ー足が直線
になるようにする

Point

よくあるエラー



膝が内側へ

* 怪我の原因となるので要注意