

第4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



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

4. 背筋を軽く伸ばす

⑨ シコストレッチ

目的

内転筋の柔軟性
股関節の可動性
股関節周囲筋の活性化

コーチングポイント

- 足幅は肩幅より広くとる、上半身は前傾させ過ぎないようにして臀部を地面に近づける
- 臀筋を締めるようにし、5～10回繰り返す

5～10回



他のメニューでも
軽く胸を張ると
安定性ができます

Point

よくあるエラー



丸くなる

*反りすぎる選手もいるの要注意