

第5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

5. 手だけでなく胸からひねる

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

左右各3～6回



①



②

目線を指先に向けると胸がひねりやすい



よくあるエラー



体でひねらず
手だけでひねる

