

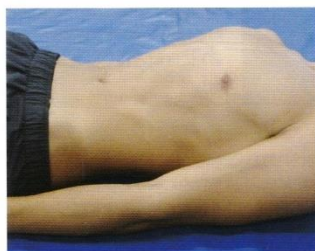
◆ コアエクササイズ

身体の軸を安定させるエクササイズ。
どのメニューもドローインをした状態で正しい姿勢を保つ。息を吐きながらお腹をへこまし、同時にお尻も閉めて、お尻だけ挙げてみる。姿勢が悪いと長くやっても意味がない。

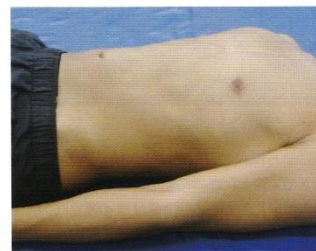
1回 10～30秒 2～3セット

ウォーミングアップでも行うと良い

図6 ドローイン



ドローインができている状態
お腹を引き込むようにして力を入れている



ドローインができている状態

コアエクササイズ



ベンチ (エルボートウニー)

目的 体幹の安定性



ベンチ

目的 体幹の安定性



ベンチ (シングルレッグホールド)

目的 体幹の安定性



サイドベンチ (エルボートウニー)

目的 体幹の安定性



サイドベンチ

目的 体幹の安定性



サイドベンチ (シングルレッグホールド)

目的 体幹の安定性



ヒップリフト

目的 体幹の安定性



ヒップリフト (シングルレッグオルタネイティング)

目的 体幹の安定性



スキャプラ T

目的 肩甲骨周囲筋の活性化、体幹の安定性



スキャプラ W

目的 肩甲骨周囲筋の活性化、体幹の安定性

◆ ムーブメントプレパレーション

筋肉を収縮させることで活動状態にする。

バランス感覚を高め、可動域、柔軟性、安定感、筋力を向上させます。

ドロインを意識していい姿勢を保つ。3秒伸ばしては緩める動きを3,4回行う。

ムーブメントプレパレーション



フォワードランジローテーション

目的 股関節の可動性、腸腰筋の柔軟性、脊柱の可動性、体幹の安定性



バックランジサイド

目的 腸腰筋の柔軟性、殿筋&大腿四頭筋の活性化、バランス



フォワードランジハムストリング

目的 ハムストリングの柔軟性、股関節の可動性、腸腰筋の柔軟性



バックランジローテーション

目的 腸腰筋の柔軟性、胸椎の可動性、殿筋&大腿四頭筋の活性化、バランス



アクティブカーフ

目的 下腿三頭筋の柔軟性



インバーテッドハムストリング

目的 ハムストリング柔軟性、殿筋の活性化、体幹の安定性、バランス



シングルスクワットニーハグ

目的 股関節の可動性、殿筋の活性化、体幹の安定性、バランス



シングルスクワットクアド

目的 大腿四頭筋の柔軟性、殿筋の活性化、体幹の安定性、バランス



シコスクワット

目的 股関節の可動性、内転筋の柔軟性、大腿四頭筋の活性化、体幹の安定性



ラテラルランジ

目的 股関節の可動性、内転筋の柔軟性、殿筋の活性化、体幹の安定性



ドロップランジ

目的 殿筋の柔軟性、殿筋の活性化、体幹の安定性、バランス

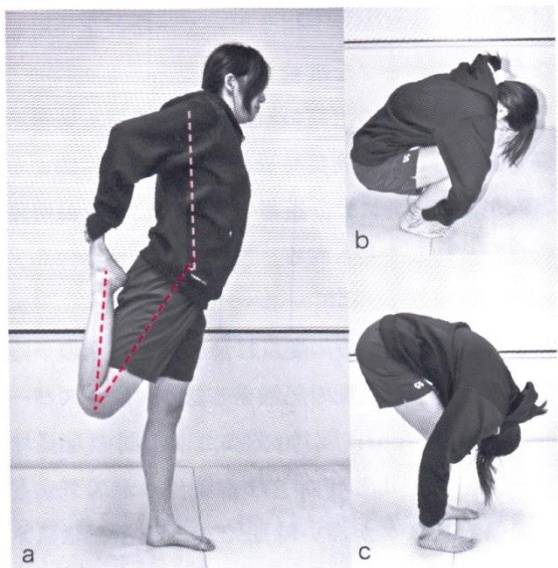
◆ スタティックストレッチ

リラックスした状態で筋肉を伸ばし、痛みが出ない範囲で息を止めずに 15~20 秒行う。

リジエネレーション(スタティックストレッチ)		腰背部伸展筋 目的 腰背部の柔軟性、脊柱の可動性	リジエネレーション(スタティックストレッチ)		ハムストリング② 目的 ハムストリングの柔軟性
		腰部回旋筋 目的 腰部の柔軟性、脊柱の可動性			下腿三頭筋① 目的 下腿三頭筋の柔軟性、足関節の可動性
		殿筋① 目的 殿筋の柔軟性			下腿三頭筋② 目的 下腿三頭筋の柔軟性、足関節の可動性
		殿筋② 目的 殿筋の柔軟性			広背筋 目的 広背筋の柔軟性、肩関節の可動性
		股関節外旋筋 目的 殿筋の柔軟性、股関節の可動性			上背部筋 目的 上背部筋の柔軟性、肩甲骨の可動性
		内転筋① 目的 内転筋の柔軟性		オスグット病のケア	
		内転筋② 目的 内転筋の柔軟性、股関節の可動性		図4 代表的なストレッチング	
		腸腰筋 目的 腸腰筋の柔軟性			
		腸腰筋&大腿四頭筋 目的 腸腰筋&大腿四頭筋の柔軟性			
		大腿四頭筋 目的 大腿四頭筋の柔軟性			
	ハムストリング① 目的 ハムストリングの柔軟性				

オスグット病のケア

図4 代表的なストレッチング



a: 大腿四頭筋ストレッチ。膝を曲げると同時に股関節を伸展させる。b, c: ハムストリングのストレッチ。

