

参考資料①：ウォーミングアッププログラム

JFAフィジカルフィットネスプロジェクト コンディショニングプログラム

1. フォワードランジローテーション
2. バックランジサイドベント
3. フォワードランジハムストリングス
4. バックランジローテーション
5. アクティブカーフ
6. インバーテッドハムストリングス
7. シングルスクワットニーハグ
8. シングルスクワットクアド
9. シコスクワット
10. ラテラルランジ
11. ドロップランジ

- ✓ 動的ストレッチによる可動性・体幹トレーニングの要素を含む
- ✓ 小学生は8種類程度実施する（4、8、11をとばす）

フォワードランジ・ローテーション



【目的】

- ✓ 股関節屈筋群の伸張
- ✓ 股関節、胸椎の可動性
- ✓ コアスタビリティ

【方法】

- ①片方の脚を大きく前方へ踏み出す。両脚の幅は腰幅、前脚は90°に曲げる。踏み出した脚と逆側の手は地面につき体を支え、逆の腕は膝の内側に入れる。殿部に力を入れ、頭から踵までが一直線になるように保持する。
- ②体の軸は保ったまま、上体をひねる。指先を上方へ伸ばしていく。目線は指先をみる。

左右4回ずつ

バックランジ・サイドベント



左右4回ずつ

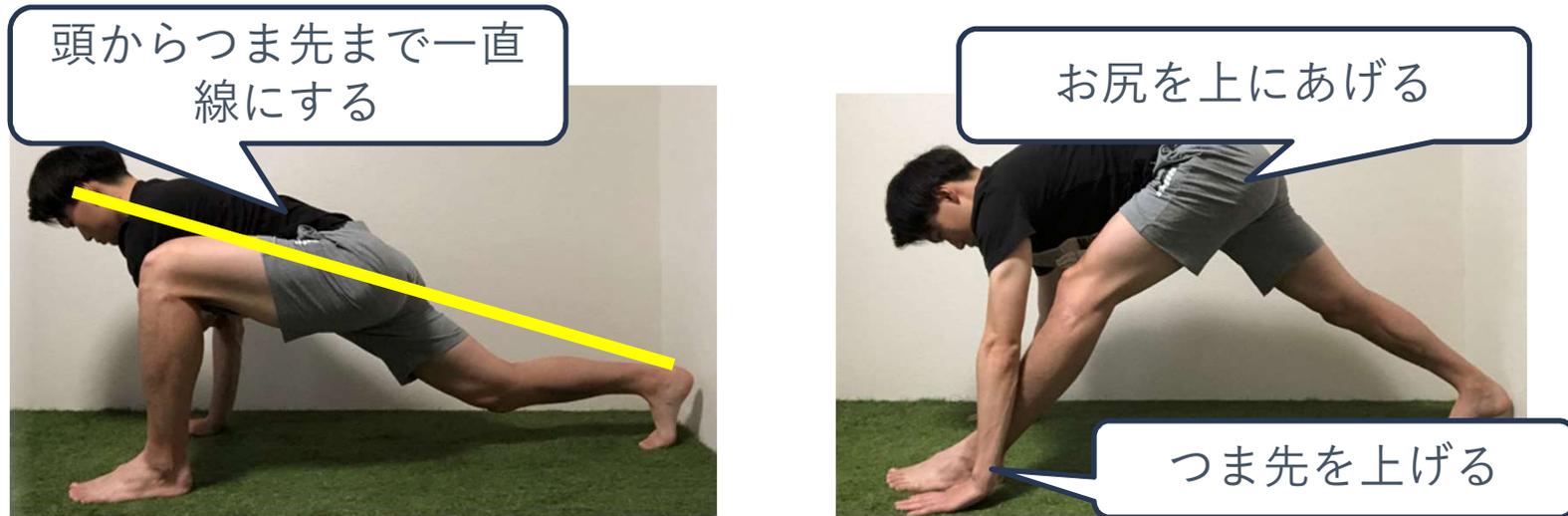
【目的】

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

【方法】

- ①片脚を後方へ踏み出してランジの姿勢をとる。脚幅は腰幅。膝はつかない。この際に殿筋を収縮させ、体幹部も安定させ姿勢を高く保つ。
- ②踏み出した側の腕を上方へ向かって伸ばす。
- ③バランスを保持したまま腕を伸ばしたまま身体を斜めに倒す。

フォワードランジ・ハムストリングス



【目的】

左右4回ずつ

- ✓ 腸腰筋、ハムストリングスの柔軟性
- ✓ 体幹の安定性

【方法】

- ①片方の脚を大きく前方へ踏み出す。両脚の幅は腰幅、前脚は90°に曲げる。踏み出した脚と逆側の手は地面につき体を支え、逆の腕は膝の内側に入れる。頭から踵までが一直線になるように保持する。
- ②両手を踵の横に置き、つま先を上げ、膝を伸ばし、腰の位置を高くする。

バックランジ・ローテーション



膝は内側に入らないようにする



軸をキープしたまま上半体をひねる

左右4回ずつ

【目的】

- ✓ 股関節周囲筋の柔軟性
- ✓ 股関節周囲筋の活性化
- ✓ 体幹の可動性
- ✓ バランス能力の向上

【方法】

- ①片方の脚を後方へ踏み出してランジの姿勢をとる。体幹部を安定させて姿勢を高く保つ。
- ②前方の膝の外側に両手を位置した状態から、外側の腕を後方へ向かって伸ばし体をひねる。視線は指先を見る。

アクティブカーフ



ふくらはぎに力を入れて踵を持ち上げる



つま先を持ち上げることでふくらはぎを伸ばす

左右4回ずつ

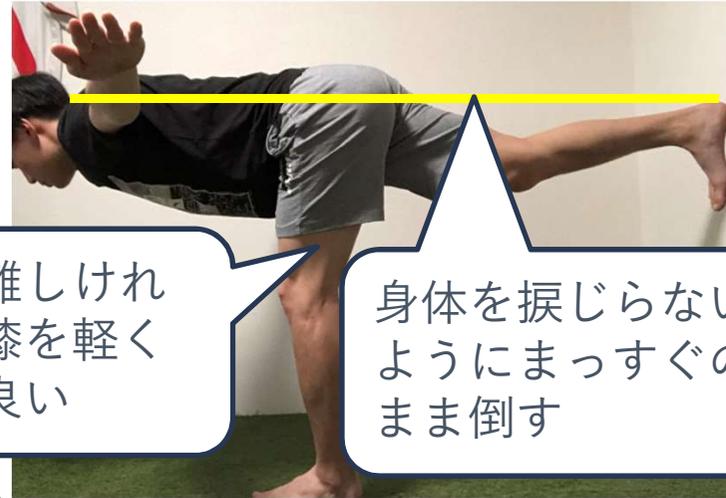
【目的】

- ✓ 下腿三頭筋の柔軟性
- ✓ 足関節の可動性

【方法】

- ①腕立て伏せの姿勢から、片方の足をもう一方の踵の上方に乗せる。踵は浮かせた状態から開始する。下側の足先は正面を向くように位置する。手と足の距離は力を入れた際に、踵がちょうど地面につくような距離にする。
- ②踵を地面に向かって押し下げる。
- ③踵を上方へ上げていく。

インバーテッドハムストリングス



左右4回ずつ

【目的】

- ✓ ハムストリングスの柔軟性
- ✓ 体幹の安定性
- ✓ バランス能力の向上

【方法】

- ①基本姿勢から、両手を外側に開き片足で立つ。
- ②背中を丸めずに、股関節から身体を折るようにして前に倒す。地面と水平までよい。支えている脚は膝を軽く曲げる。
- ③逆脚は膝を伸ばし、つま先をすねに引き寄せ、踵から頭までを1本のラインに保つ。骨盤が回旋しないようにし、つま先は真下へ向ける。

シングルスクワット・ニーハグ

背中が丸くならないように注意する



足を引き上げた時に腰を反らさない

上半身を倒さないようにする

左右4回ずつ



【目的】

- ✓ 腸腰筋の柔軟性
- ✓ 股関節の可動性
- ✓ バランス能力向上

【方法】

- ①片脚スクワットの姿勢から背中を伸ばしたまま、膝を抱え込む。
- ②抱え込んだ膝を、より胸に引き付けながら、軸足を伸ばす。つま先立ちになるまで身体を上方へ引き上げる。腰は反らさずに、背中を丸めずに伸び上がりバランスを保持する。

シングルスクワット・クアド



左右4回ずつ



足を引き上げた時に腰を反らさない

【目的】

- ✓ 大腿四頭筋の柔軟性
- ✓ バランス能力の向上

【方法】

- ①片脚スクワットを行う。殿部を後方へ突き出すようにし殿部で支える意識で行う。
- ②片脚スクワットの姿勢から背中を伸ばしたまま、足首を掴む。
- ③足首を引き上げながら、軸足を伸ばす。つま先立ちになるまで身体を上方へ引き上げる。腰は反らさずに、背中を丸めずに伸び上がりバランスを保持する。

シコスクワット



膝とつま先を同じ向きにする



背中が丸まらないように注意する

4回

【目的】

- ✓ 内転筋群の柔軟性
- ✓ 股関節の可動性
- ✓ 股関節周囲筋の活性化

【方法】

- ①両足を腰幅よりやや広く開いて立つ。腕は前方に位置する。
- ②腰が丸まらないようにし、腰を深く下ろしていく。
- ③上体をまっすぐに保持したまま腰を3~4回上下させる。

ラテラルランジ



膝が内側に入らないように注意する



つま先は前に向ける



椅子に腰を下ろすように

左右4回ずつ

【目的】

- ✓ 内転筋群の柔軟性
- ✓ 股関節の可動性

【方法】

- ①両足を大きく開いて立つ。両方のつま先は正面に向ける。腕は前方に位置する。
- ②両方のつま先を正面に向け、足裏全体を地面につけたまま、できるだけ横方向へ深くしゃがみこむ。殿部を後ろに突き出すように、股関節から曲げていく。背中丸めない。

ドロップランジ



【目的】

- ✓ 殿筋群の柔軟性
- ✓ 股関節の可動性
- ✓ 股関節周囲筋の活性化

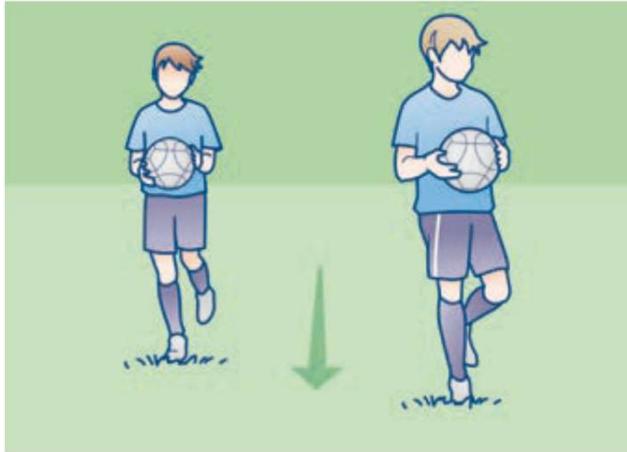
【方法】

- ①片脚を後ろへ交差させるように（60° くらい）踏み出す。
- ②左右のつま先は正面に向けたまま、ひねられた上半身（骨盤から）を正面へ戻す。
- ③前足に体重をかけたまま、前足の裏は地面につけたまま、殿部を後方へ引き込むようにしながらしゃがみこむ。

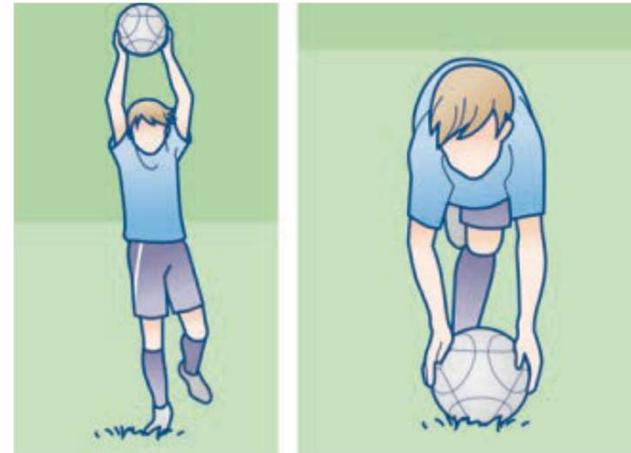
左右4回ずつ

FIFA11+ for Kids (一部抜粋)

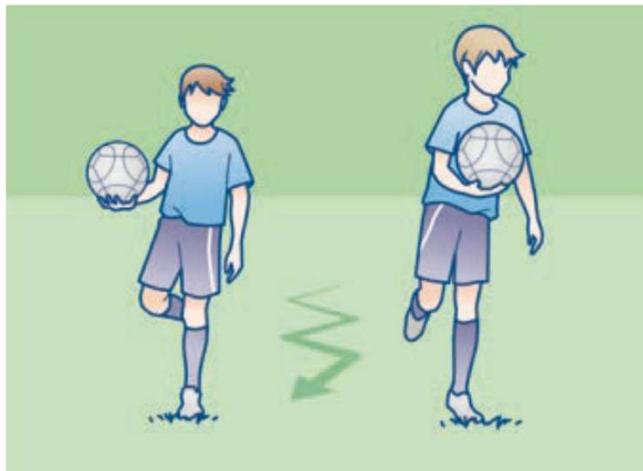
小学生年代用の傷害予防ウォーミングアッププログラム



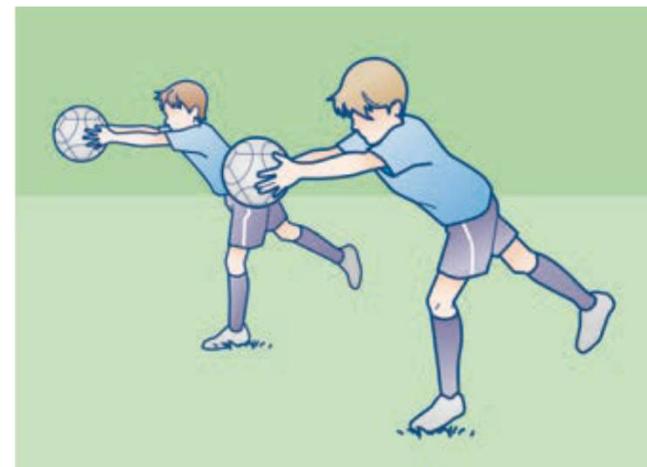
片足立ちバランス (ボール持つ)



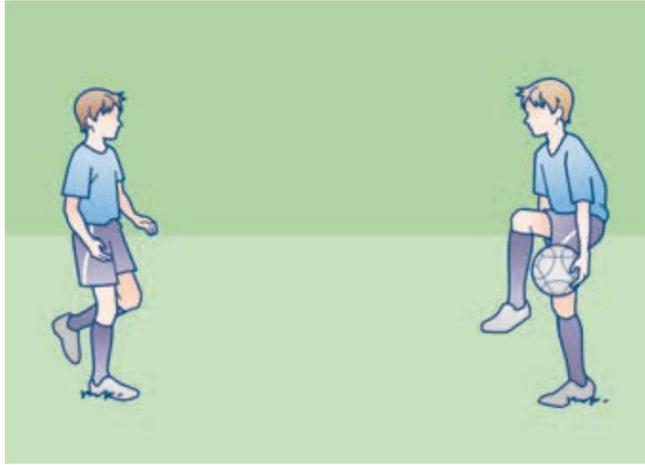
片足立ちバランス
(ボールを地面にタッチ)



サイドジャンプ (ステップ)



インバーテッドハムストリングスに類似



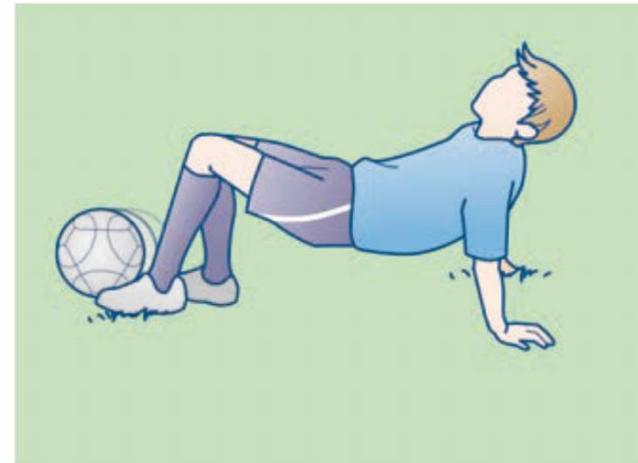
片足立ちバランス
(ボールを足の下を通して投げる)



サイドジャンプ (ホッピング)



体幹トレーニング
(片手ボール転がし)



体幹トレーニング
(片足ボール転がし)

参考資料②：クーリングダウン

- ①太もも裏側（ハムストリングス）
 - ②お尻の筋肉（大殿筋）
 - ③股関節前面（腸腰筋＋股関節可動域）
 - ④股関節外側（股関節外旋筋群）
 - ⑤太もも内側（股関節内転筋群）
 - ⑥太もも前側（大腿四頭筋）
 - ⑦ふくらはぎ（下腿三頭筋）
 - ⑧足の指と足の裏（足部内在筋、足底腱膜）
-
- ✓ 普段小中学生に行ってもらっているストレッチを紹介
 - ✓ 自宅で可能
 - ✓ それぞれ15秒×3セットを推奨する

①太もも裏側（ハムストリングス）



上向きに寝て片方の膝の裏を持ちます。ゆっくりかかとを上げるように膝を伸ばしましょう。

②お尻の筋肉（大殿筋）



脚を組んで片方の膝を抱えます。ゆっくり後ろに倒れていき膝を胸に近づけましょう。

Point：背中全体が地面につくこと

③股関節前面(腸腰筋 + 股関節可動域)



足を前後に大きく開いて両手を前につき
ます。
体が曲がらないようにお腹を地面に近づ
けましょう。

④股関節外側 (股関節外旋筋群)



足を45° 開き膝を立てて座ります。
片方の膝を内側にゆっくり倒しましよ
う。
Point: 腰が浮かないように注意しま
しょう

⑤太もも内側（股関節内転筋群）



片膝をついて反対側の足を横に広げます。
軸足に体重を乗せながらキープしましょう。

⑥太もも前側（大腿四頭筋）



下側の膝を深く曲げて手で支えます。
上側の足首を持って膝を後ろへ伸ばしましょう。

⑦ふくらはぎ（下腿三頭筋）



片方の踵と両手で体を支えます。
お尻を上げながらふくらはぎを伸ばし
ましょう。

⑧足の指と足の裏（足部内在筋、
足底腱膜）



足の指の間に手の指を入れて足の指を
広げましょう。
土踏まずを中心に足の裏を押しましょ
う。

参考資料③：その他

コロナウイルスに負けない！

小学生のための自宅でできる体力向上プログラム！

内容

- ①ボール送り
- ②丸太転がり
- ③四つ這いバランス
- ④座ってシーソー
- ⑤座ってバランス
- ⑥膝立ちでバランス
- ⑦片膝立ちサッカー
- ⑧片膝立ちバレー
- ⑨あっちこっちジャンプ！
- ⑩いっぽん橋
- ⑪手で入れてみよう
- ⑫足で入れてみよう



公益社団法人
愛知県理学療法士会



<https://www.youtube.com/watch?v=5wej7Vk3BqI>