

滋賀県サッカー協会 presents

# バランスを鍛えよう

～おうちトレーニング～

医療法人北村クリニック

アスレティックトレーナー・理学療法士 林中和也



チェックしましょう！  
「目をつぶって片足立ち」



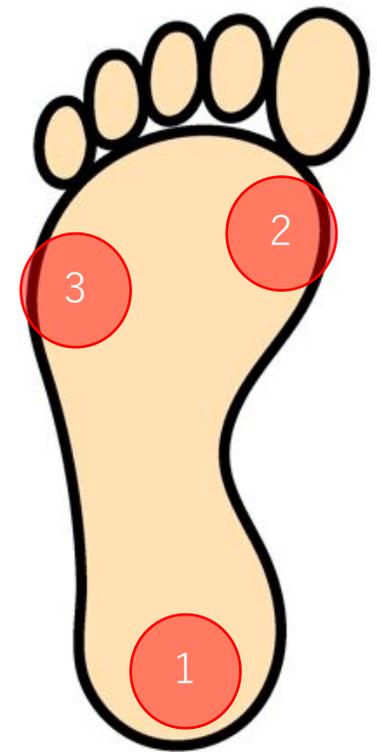
- 腰に手を当てる
- 目をつぶる
- 片足立ちになる
- 秒数を数える

<注意>

30秒以下の人は  
トレーニングが必要です！

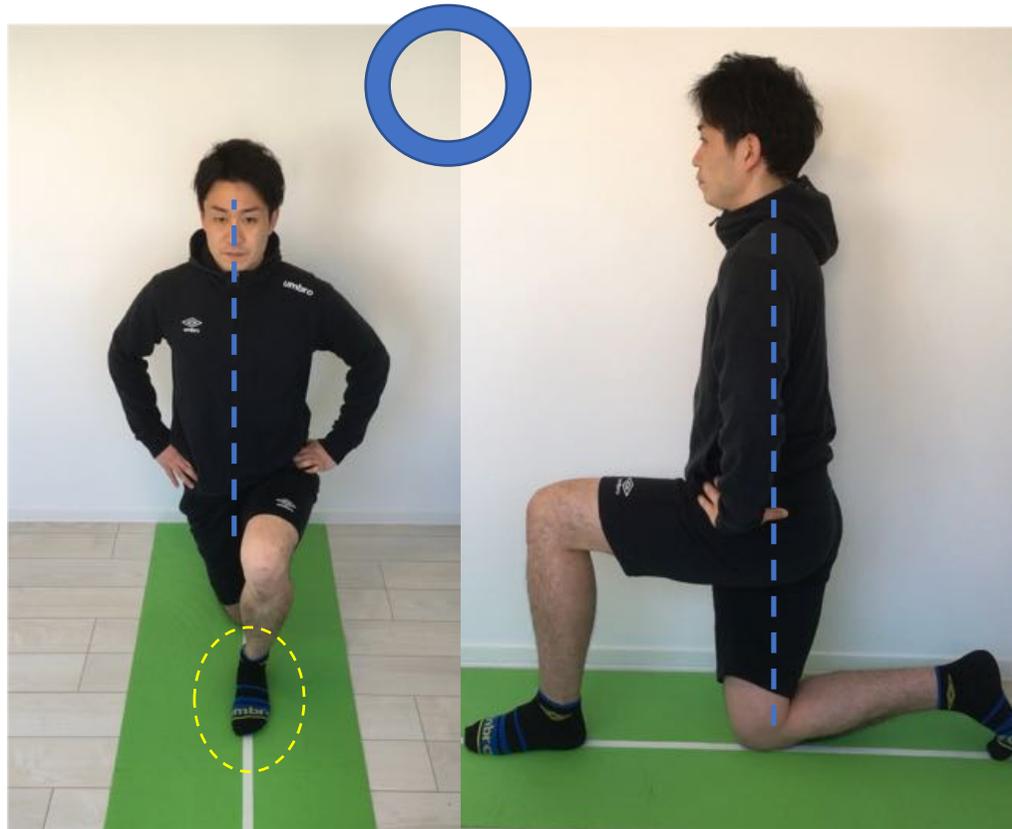
# ★片足立ちのポイント

- 両肩の高さをそろえる
- 骨盤の高さを揃える
- 下腹部を締める



3点支持

# # 1 つな渡り その1



直線のラインの上に片膝立ちになる その姿勢で20秒キープ（左右）

# # 1 つな渡り その2と3

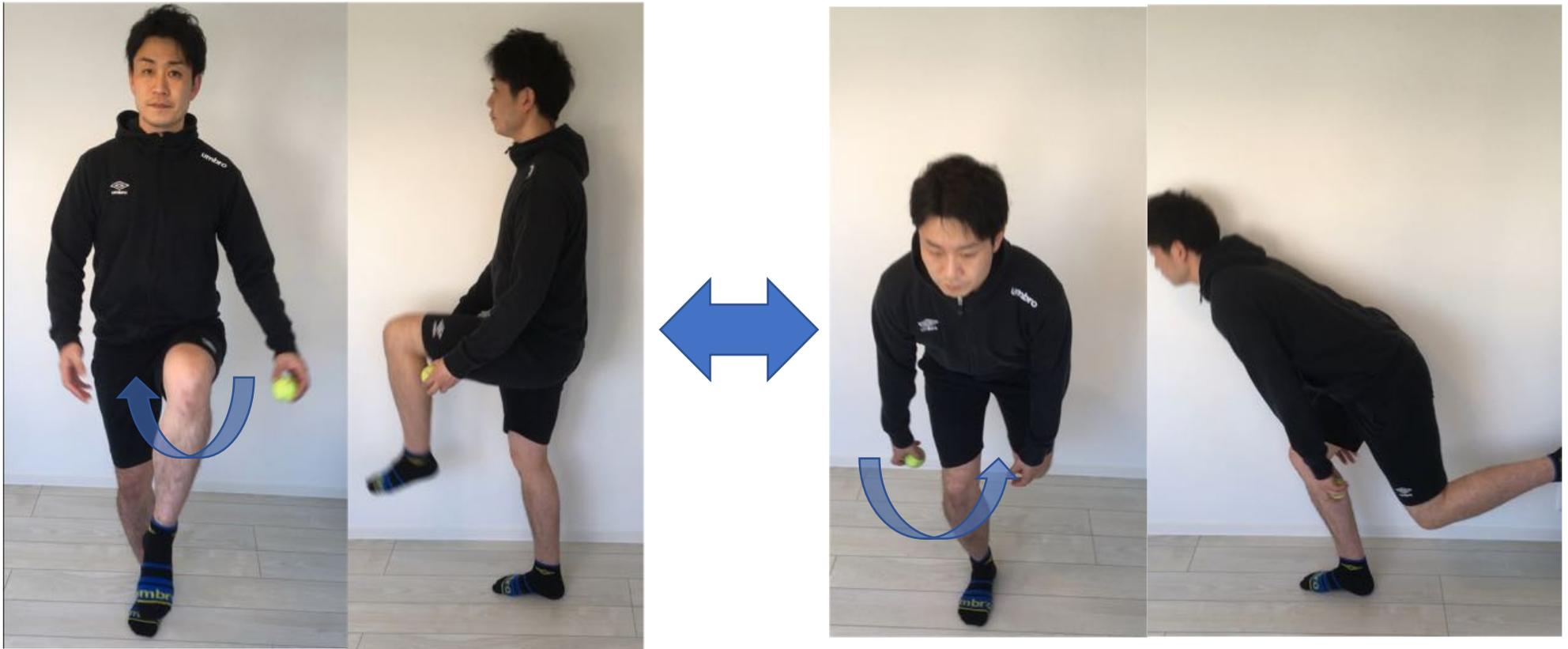


前足を1秒床から離す10回 (左右)



手を重ねゆらゆら10回 (左右)

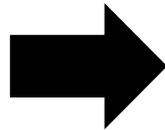
## # 2 ボール 8 の字ジャグリン



左右の太ももの後ろを通し 8 の字でボールを 30 秒回す (反対回しも)

サッカーの動きは片足立ちの連続！！

バランス能力UP



<怪我の予防>

足首や膝の怪我が  
起こりにくくなる



<パフォーマンスUP>

どんな体勢でもプレーできる  
転けないようになる

