

滋賀県サッカー協会 presents

～体幹を上手く使ってパフォーマンスアップ!!～

「おうちトレーニング」

この資料は過去に開催した運動教室の資料を編集したものです。
体幹やバランス・柔軟性を養う運動を選んで編集してありますので、
「おうち」で兄弟や親子で一緒に取り組んでみてください!



ラグスタ株式会社
アスレティックトレーナー

丸岡豊

たいかんでかいてん
『体幹de回転』

◆かけっこ10種「10の要素」◆

けんこうこつ たいかんでかいてん こかんせつ きんりよく しゅうなんせい
肩甲骨 体幹 股関節 筋力 柔軟性 バランス

◆こんなところが鍛えられます◆

- ・手足を床から離しながら転がることで肩甲骨や股関節の動きが出てきます。
- ・体幹の筋力が鍛えられると、動きが安定します。
- ・股関節と股関節の柔軟性向上が期待できます。

◆やりかた◆

①仰向けに、床に横になります。

②肘と膝が床に着かないように横に転がります。



◆レベルアップ!!◆

①左右両方の方向へ転がってみましょう。

②曲がらずに真っ直ぐ転がれているか意識しましょう。

◆レベルアップ!!!◆

①右ひじと右ひざでボールをはさみます。

※ 頭を上げるように力強くはさみましょう。

②仰向けの状態から身体を横に倒します。

③再び仰向けの姿勢に戻ります。これを繰り返しましょう。



『くつ (タオル) のせ回転』

◆かけっこ10種「10の要素」◆

けんこうこつ ^{たいかん} 体幹 ^{こかんせつ} 股関節 ^{そっかんせつ} 足関節 ^{きんりよく} 筋力 ^{じゅうなんせい} 柔軟性 ^{バランス} バランス

◆こんなところが鍛えられます◆

- くつを落とさずに転がることで、全身の柔軟性と筋力が鍛えられます。
- バランスを保ちながら回転しないと、失敗してしまいます。

◆やりかた◆

①あお向けになり片足を上にあげます。

そしてあげた足のウラにくつまたは、タオルをのせます。



または



まずはタオルで
ちょうせん
挑戦!

②くつ (タオル) が落ちないように、あげていない足の方向に横に転がります。



◆レベルアップ!◆

①最初の方向に戻ってみよう。

②同じ方向に続けて転がってみよう。

◆レベルアップ!!◆

①あげている足の方向にも転がってみよう

『あしづもう』

◆かけっこ10種「10の要素」◆

たいかん こかんせつ そっかんせつ きんりよく はんのう
体幹 股関節 足関節 筋力 反応 パワー バランス

◆こんなところが鍛えられます◆

- ・バランスを保つために体幹の筋力が鍛えられます。
- ・相手の足を力強く押すためには、股関節や足関節の筋力・パワーが必要です。
- ・相手の攻撃をよけたり押し返すために、素早く反応することが大切です。

◆やりかた◆

- ①2人1組で向かい合い、座ります。
- ②両手・両足を床から離し、お尻だけでバランスを取ります。



- ③お互いに両足を押しあい、バランスを崩した人が負けです。

※蹴ったりすると危ないので、足の裏で押すだけにしてください。

『^{もり}森のくまさん』

◆かけっこ10種「10の要素」◆

けんこうこつ たいかん こかんせつ そっかんせつ きんりよく じゅうなんせい
肩甲骨 体幹 股関節 足関節 筋力 柔軟性 バランス

◆こんなところが鍛えられます◆

- ・肩甲骨や股関節、足関節を柔らかく使えないとうまく姿勢が作れません。
- ・体幹の筋力が鍛えられることでバランスを崩しにくくなります。
- ・かけっこやさまざまなスポーツに大切な股関節周りの筋力も鍛えられます。

◆やりかた◆

- ①両手足を地面につき低い姿勢を作ります。
- ②1本のライン上を低い姿勢のまま進んでいきます。



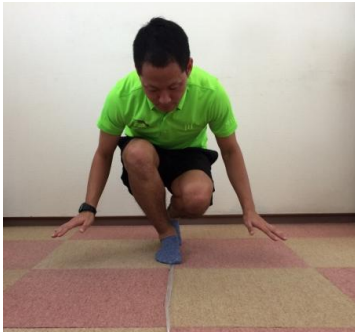
※バランスをとりながら、
ラインから外れないように進んでみよう！

◆レベルアップ!◆

- ①直線ちよくせんができたなら、バランスを崩くずさずにカーブも進すすめるかな？
- ②前まえに進むことができたなら、後うしろに進すすんでみよう！
※手と足を交互に進めることがコツだよ！！

◆レベルアップ!!◆

- ①手てを離はなして、足あしだけで進すすんでみよう！
- ②さっきと同じようにカーブや後うしろ方ほう向こうに進すすんでみよう！



『かけっこのコツ3 ^{かそく} 加速』

★足の指トレーニング★

あし ゆび じゆう うご
足の指を自由に動かせますか!?

あし ゆび はたら ほか
足の指の働きが「かけっこ」やその他のスポーツにはすごく大切なこと
は、知らない人も多いかも。

あし ゆび つか ちからつよ ふんば
足の指をしっかりと使えれば力強く踏ん張ることができるんです!

◆れんしゅうほうほう◆

①足の指でグー、チョキ、パーができるかな?



②靴下を足の指で掴んで、
手でキャッチします。
キャッチできたら、
どこまで飛ばせるか競ってみよう!



③1枚のタオルを2人で
引っ張り合ってみよう。

