

# 2019 滋賀県サッカー協会 サッカーカンファレンス

ケガにつながらないウォーミングアップ  
～ムーブメントプレパレーションの解釈～

～ケガの原因を探る～機能的なエクササイズを紹介～

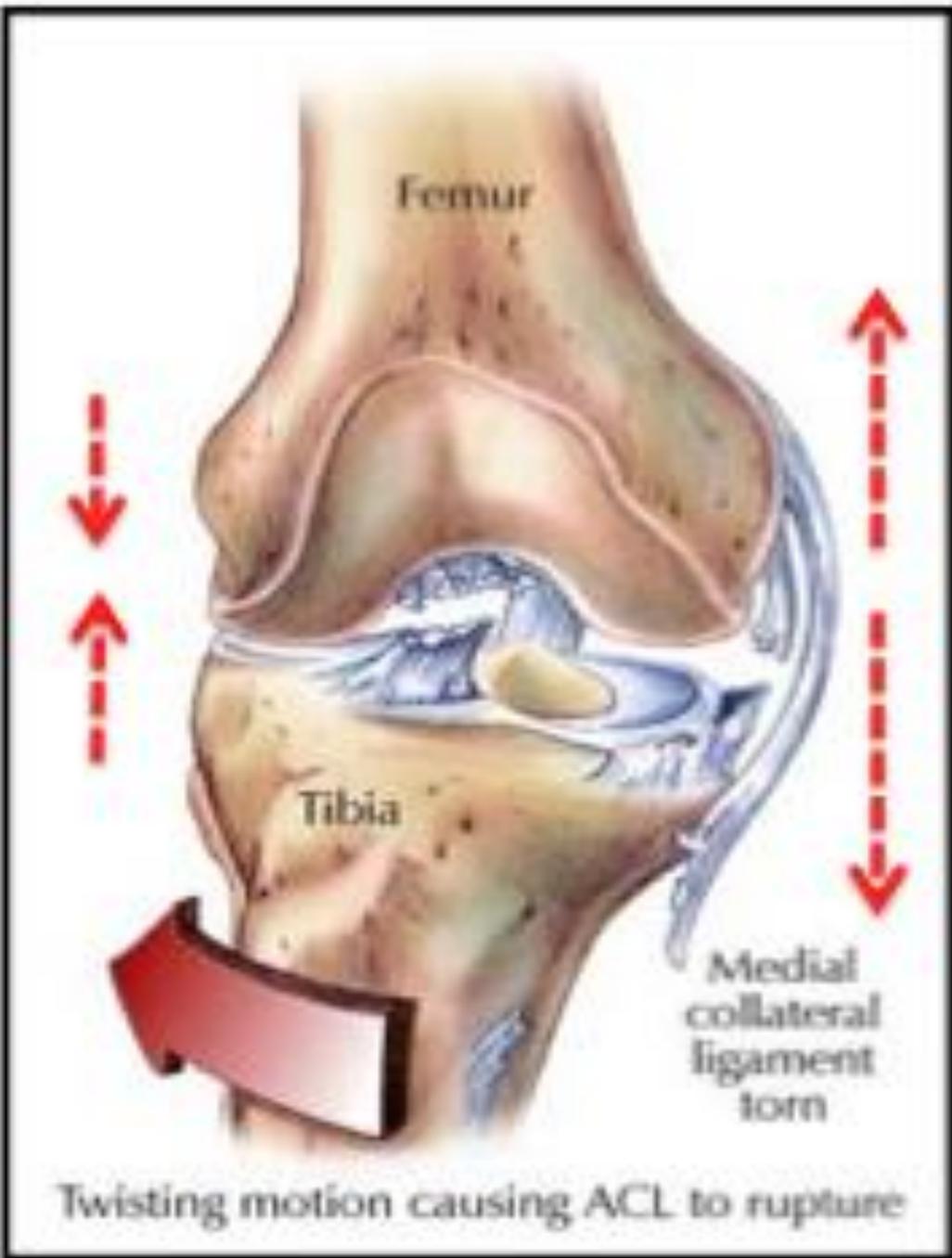
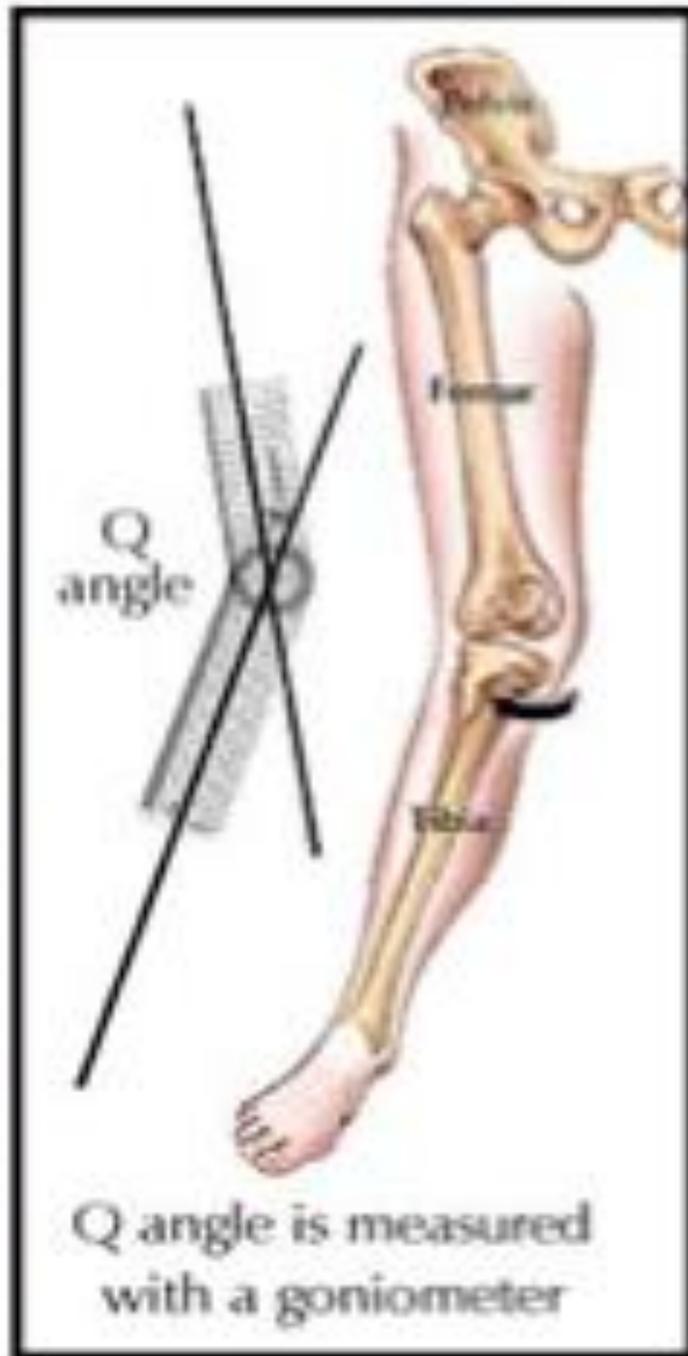
滋賀県サッカー協会スポーツ医学委員会



# Knee in toe out

(ニーイン・トゥーアウト)

- ・ 内側側副靭帯損傷
- ・ 鷺足炎
- ・ 外側半月板損傷
- ・ シンスプリント
- ・ アキレス腱内側部炎
- ・ 足関節外反捻挫
- ・ 扁平足





# Knee out toe in (ニーアウト・トゥーイン)

- 外側側副靭帯損傷
- 腸脛靭帯炎
- 内側半月板損傷
- 腓骨筋腱炎
- 足関節内反捻挫



## ニュートラル

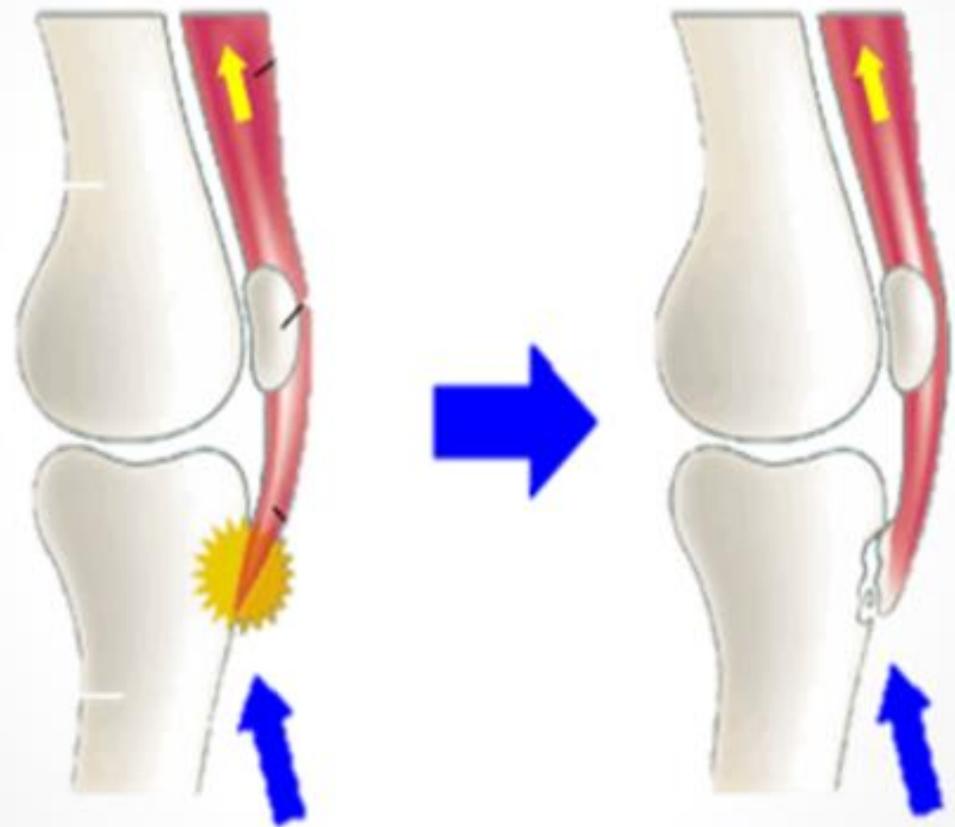
- 膝関節に負担の少ない姿勢

# 悪い姿勢は膝を痛める





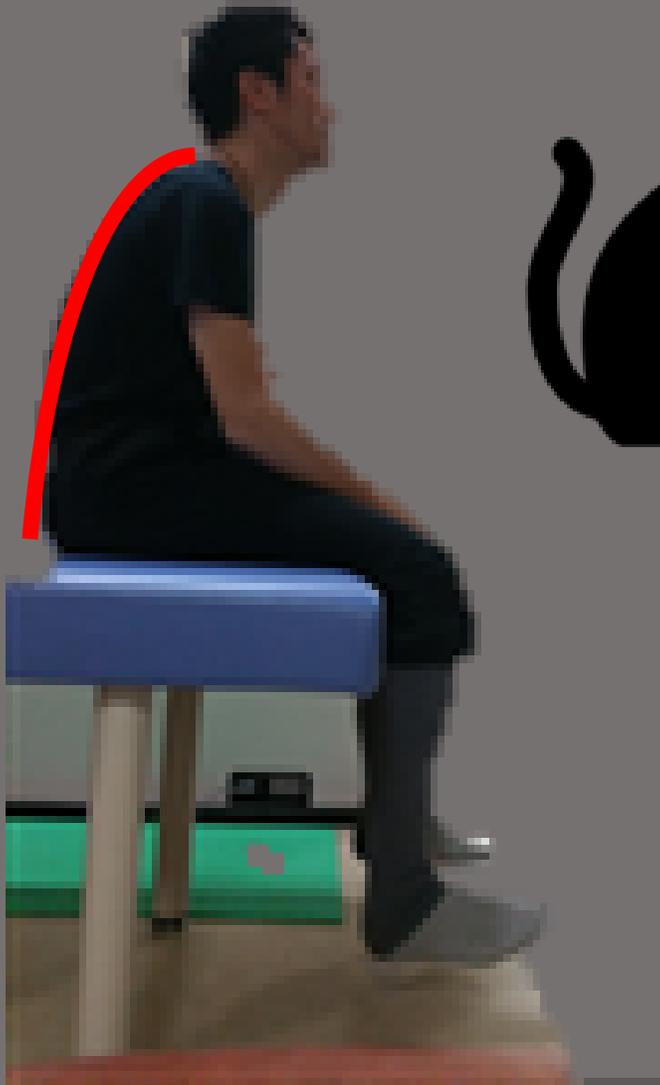
# 大腿四頭筋を使いすぎる



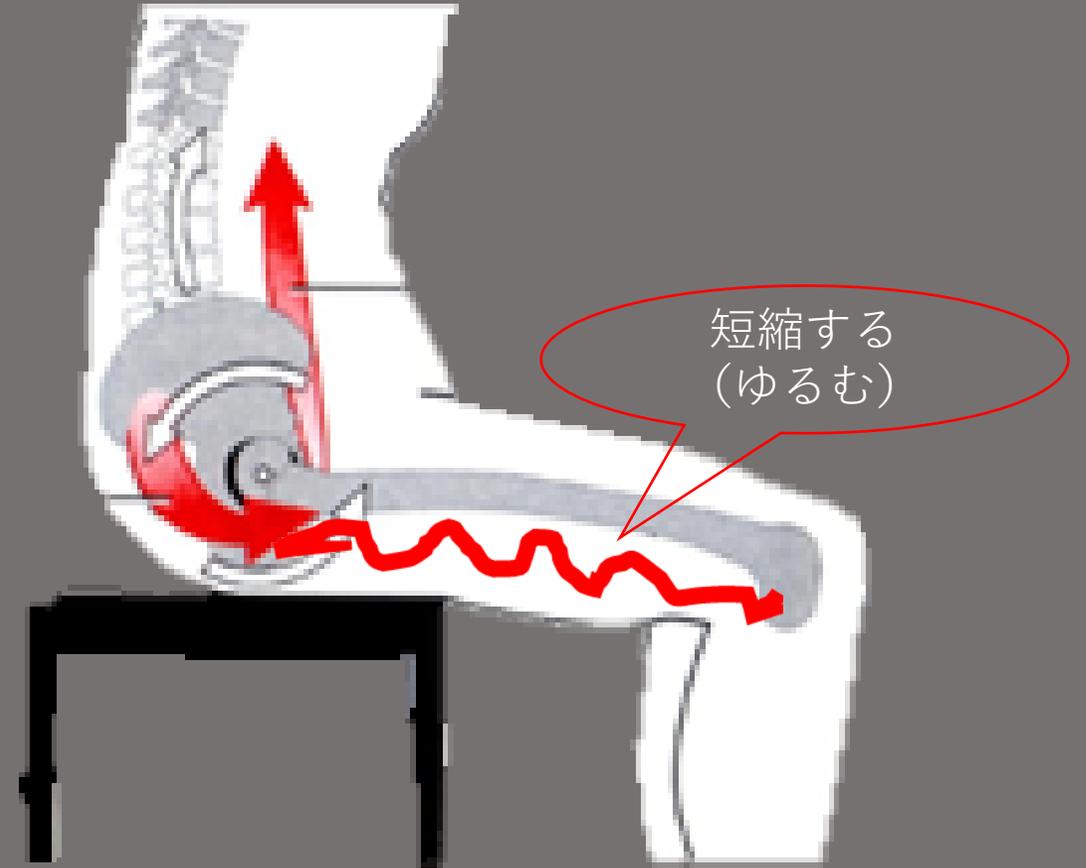
日本整形外科学会 HPより

# 姿勢～posture～

ゆるむ → 習慣化 → 硬くなる

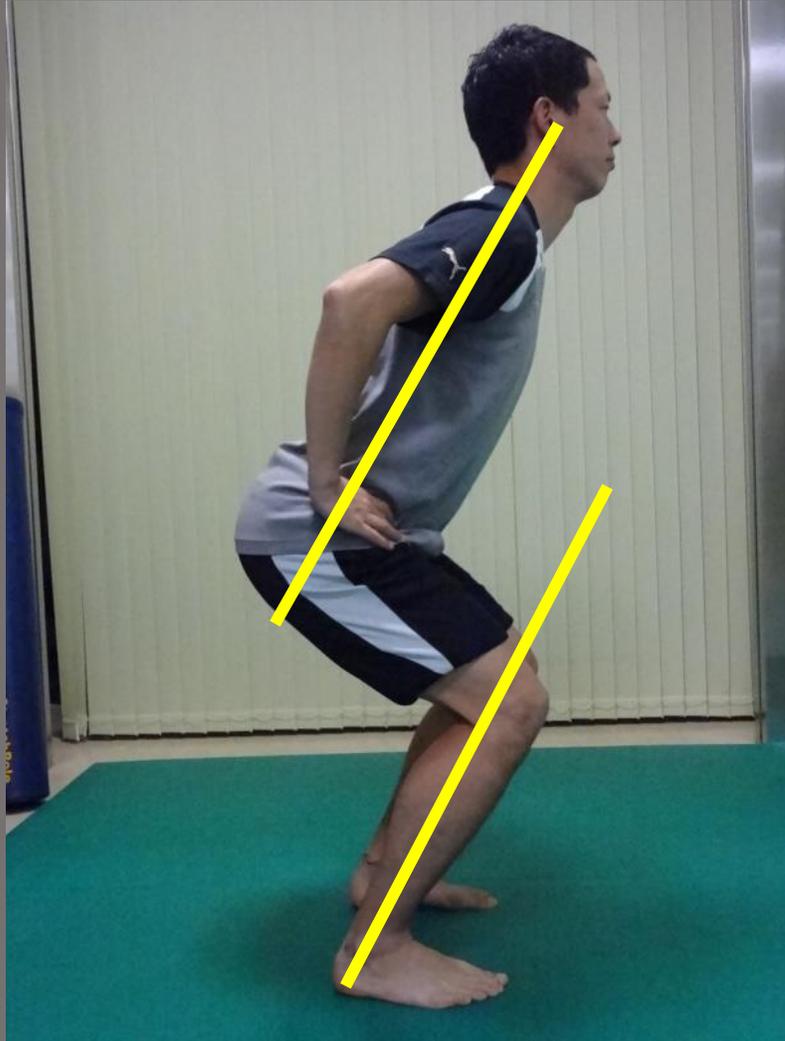


いわゆる猫背



ハムストリングスが短縮する

# 実技 骨盤前傾を意識し正しいトレーニング！



体幹と  
すねが  
平行

ニーイン  
トゥーアウト  
しない



腰椎分離症を発見する！

<腰椎分離症は進行する病気>



背中が反る動作には注意！！



## 実技③

### 片脚起立過伸展テスト

- 分離症が疑われる選手

1：片足で立つ

2：身体を後ろに反らす



腰部に痛み  
病院へ

# JFAフィジカルフィットネストレーニング

- エクササイズはシンプル
- トレーニング施設やマシンを必要としなくても実施可能
- 身体の機能や操作性を高めるトレーニング

ムーブメントプレパレーション

# トレーニングの世界におけるキーワード

01

股関節

02

胸椎

肩甲帯周囲

03

ハムストリングス

これら3か所のトレーニングを行うことにより、パフォーマンスの向上はもちろん、育成年代においては障害を予防することにつながっていく。

# フオワードランジ ローテーション

★背中が丸まらない

★後ろ足をしっかり伸ばす

★体軸を中心に指先をみる





NG



# バックランジ ローテーション

★前足の膝が内側に入らないようにする  
(反対の手と前足で押し合いです)

★後ろの足は地面につけない

★姿勢をよくしてお尻を締める

★体軸を中心に上半身を回旋





ニーイン

トゥーアウト



後ろ足床付き



腰高



腕だけ回旋

NG

# ラテラルランジ

- ★背中を丸めない
- ★お尻を後ろに突き出すようにする
- ★ニーイントゥーアウトしない





ニーイン  
トゥーアウト



腰高

NG



丸くなった背中

# シコスクワット

- ★足幅は肩幅より広くとる
- ★上半身は前に倒しすぎないようにして
- ★臀部を地面に近づける





ニーイン  
トゥーアウト



腰高



お尻は床に  
近づけて

NG

# ドロップランジ

- ★骨盤を正面に向ける
- ★臀部を落とす
- ★良い姿勢を維持する





ニーイン  
トゥーアウト

NG



ニーアウト  
トゥーイン

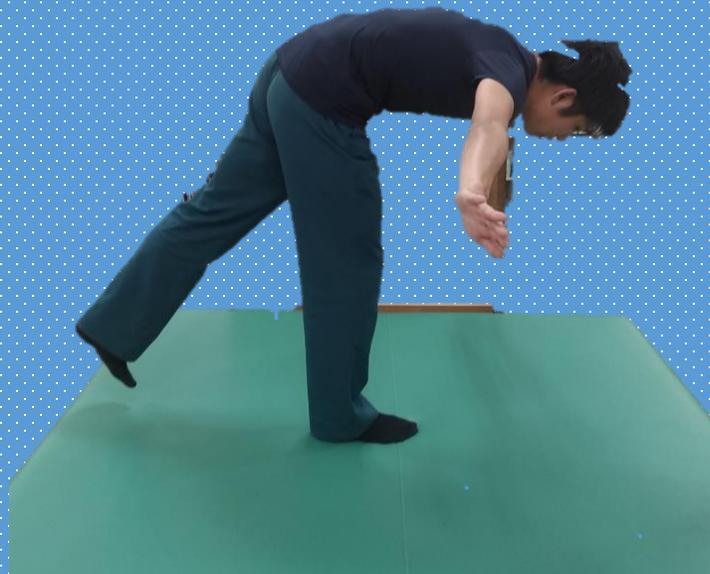
# インバーテッドハムストリングス

- ★頭から踵までは一直線
- ★骨盤が回旋しないようにする
- ★軸足は曲げてもいい
- ★あごを引き地面をみる
- ★段階的に地面と平行になるように  
(最初は難しい)





腰ひねり



丸くなった背中



背中と足は一直線で

NG

可動性

(動きがある方がよい)



可動性

(動きがある方がよい)



安定性

(動きは少ない方がよい)



モビリティファースト

身体の機能を上げるために必要な要素