

ハードルステップ

部屋の出入口にテープを張り、ハードルをつくる。動作を始める際、立つ位置の反対側に膝蓋骨下の出っ張った部分（脛骨粗面）の高さにテープを張る。足をそろえて立ち、スタートの姿勢をとる。棒を乗せるのは肩であり、首に乗せないように気をつける。棒を肩に持ち真っすぐ立ったときに、ポールはドアのすぐ後ろに位置するように立つ。つま先の先端がテープの真下にくるようにする（図5.2a）。
バランスを保ちながら、テープをまたぎ、踵が床に触れるところまで降ろす（図5.2b）。踵に体重をかけず、床に軽く触れたら、スタートポジションに戻す。足を前方に運ぶときも戻すときにも、足がテープに触れないようにする。ハードルステップはゆっくり行い、必要に応じて左右それぞれ3回まで行う。

左右それぞれハードルステップを行い、前から見て股関節と膝関節、足関節が一直線上に位置し、棒とハードルが平行に保たれ（棒が左右に傾かない）、棒が壁に当たらず（身体が前に傾くと壁に触れる）、バランスが保たれば、合格とみなす。ウエストよりも上部は動かないように動作を実施する。テープに触れずにまたげればよいのではなく、厳しく評価する。テープをまたぐことができて、身体を曲げたり、代償動作が出たりした場合には、改善すべき問題が明らかになったと考えよう。前述した4つの要素の中に左右それぞれ実施不可能な点があれば、不合格とみなす。動作中痛みが起こった場合は0点とする。痛みが出た部位について、医療専門職の評価を受ける。



a
図5.2 ハードルステップ (a) 足をそろえてテープの前に立つ。(b) 足を上げてテープをまたぐ

インラインランジ

下腿と同じ長さ（膝蓋骨下の出っ張りから床までの長さ）にテープを切る。ハードルステップのハードルの高さと同じ長さである。切り取ったテープを出入口の通路の中央に、テープの中央を出入口に合わせて貼る（テープの半分はドアの外側、もう半分は内側になる）。後ろ足のつま先がテープの後端に、前足の踵がテープの先端に触れるようにテープの上に立つ。棒をハードルステップの際と同様に持つ（肩に乗せる：図5.3a参照）。
後方の下肢の膝関節をテープに触れるまで下げる（図5.3b）。前方の下肢の踵は床から離れ

ないようにする。動作を通して両足をテープ上から移動させず、真っすぐ前を向けたまま保つ。ゆっくりとコントロールしてランジを行う。左右それぞれ最大3回行ってよい。
上半身がほとんど、あるいは全く動かず、両足がテープの上に保たれ、後方の膝が前の足の踵の後ろのテープに触れ、棒が壁に触れず、バランスを維持できれば（棒が左右に傾かなければ）、合格とみなす。以上の5つのポイントで1つでもできなければ、不合格とする。動作によって痛みが起こった場合は0点とする。痛みが出た部位は医療専門職に十分な評価を受ける。



a
図5.3 インラインランジ (a) テープの上に立ち、棒を肩に乗せる。(b) 後方の膝がテープに触れるよう身体を下ろしていく

ころまで十分に回復させるためである。

プライオメトリック トレーニング

プライオメトリクスは、スピードとクイック
ネスを向上させるうえでよい方法の1つである。

プッシュアップ+クラップ

■通常のプッシュアップの姿勢で、腕を曲げて身
体を床に近づける（図 12.1a）。勢いをつけて床を
押し、両手を浮かせ、拍手をする（図 12.1b）。両
手を素早く戻して床につき、動作を繰り返す。上
半身のパワーの基礎づくりには、5 ～ 15 回を3
～ 4 セット行うのがよいだろう。

これが難しければ、ステップやベンチなど安定
した台上に手をついた姿勢から動作を始める。手

古くから行われている上半身のプライオメトリ
クスの1つとして、プッシュアップ+クラップ
がある。繰り返すが、こうした動きを基礎的
だ、つまらないと言う選手もいるかもしれない
が、この動きの習得は、動作のスピードとクイ
ックネスを身につけようとするときには非常に
効果的になり得る。

の位置を高くすると、体重が足により多く乗るこ
とになり、腕への負荷が減って速い動きが可能
になる。フォームを崩さずに15回以上できれば、
手の位置を低くする。

たとえば、階段の3段目に手をついた姿勢から
始め、筋力とパワーの向上に伴い、2段目、1段
目と下げていく。最終的には手を高くする必要が
なくなるだろう。



a



b

図12.1 プッシュアッ
プ+クラップ (a) プ
ッシュアップの姿勢か
ら始める。(b) 床を押
して、両手を上げ、拍
手をする

ショルダータップ・プッシュアップ

■プッシュアップ+クラップが難しければ、ショ
ルダータップ・プッシュアップを試してみよう。
動きは同じように見えるが、両手を離して拍手す
るのではなく、片方の手を床に残し、もう一方の
手を床から上げて、反対側の胸、肩を軽くたたく
（図 12.2）。素早く手を元の場所に返し、プッシュ

アップを行い、反対の手を上げて胸か肩を軽くた
たく。この動きは体幹に負荷をかけ、コアの筋群
に、体重が反対の手に移ったときの適切な作用方
法を教える。1 ～ 2 週間この動きを行い、プッシ
ュアップ+クラップに挑戦してみるとよい。



図12.2 ショルダータ
ップ・プッシュアップ

ショートアーム・プッシュアップ

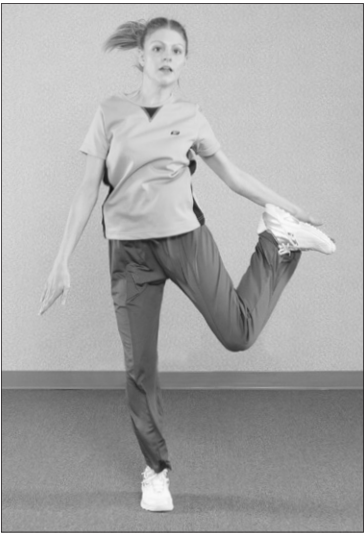
■これまでプッシュアップをしたことがなく、前
述の2つのエクササイズが難しければ、最下部ま
でのプッシュアップを行う必要はない。肘を途中
で曲げ、上半分の動作範囲で行う（図 12.3）。こ
れがショートアーム・プッシュアップである。ご
まかし（チーティング）と考える人もいるが、通

常のプッシュアップができる強さが身につしてい
るのにこれを続けている場合に限ってごまかしと
いえる。ショートアーム・プッシュアップを行っ
て、熟練度と肩と体幹の安定性を高め、その後に
最大可動域での動作に移り、拍手を加える。



図12.3 ショートア
ーム・プッシュアップ

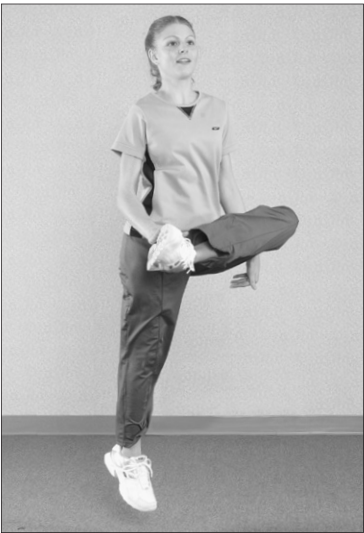
アフリカンドانس



■障害物のない場所で9.1～13.7m（10～15ヤード）前方に走る。1歩ずつ、膝を屈曲させて脚を後ろに上げ、足を身体から離すように外側に振り上げる（図13.3）。同側の手で踵に触れる。この動作は股関節を内旋させるとともに、ハムストリングスの素早い発火を促進する。左右交互に9.1～13.7m（10～15ヤード）、あるいは片側を連続して約9.1m（約10ヤード）行う。

図13.3 アフリカンドانس・ウォームアップ

ドラムメジャー



■このランニングウォームアップは、アフリカンドانسとは反対の動作である。膝関節、股関節が屈曲して、足が身体の前にあるときに踵を軽くたたく（図13.4）。この動きには、股関節の外旋が必要で、アフリカンドانسと逆の動きになり、股関節の可動性を高めることができる。左右交互に1セット、あるいは左右の比較のために、片側9.1～13.7m（10～15ヤード）ずつ行う。

図13.4 ドラムメジャー・ウォームアップ

スクワット

スクワットの動作パターンは、しゃがむ動きだけでなく、足の位置にも特徴がある。この動作の足の位置は、左右対称のダブルレッグスタンスで、両脚が同じ姿勢で、左右の股関節、膝、足が同じパターンで動く。したがって、スクワット動作を補うパワー、スピード、アジリティ

トレーニングは、スクワットの動作パターンをそのまま行わなくてもよい。スクワットの動作パターンの足の位置（スタンス）を補完するパワー、スピード、アジリティのドリルはすべて有用と考えられる。競技の中では、最大可動域で深くしゃがむ動作が完全に再現される動きはほとんどみられないが、競

技特異的なスキルが左右対称のスタンスで行われるスポーツの動作は多数ある。スクワットの動作パターンを再習得、あるいは改善したばかりであれば、こうした単純なドリルによって、

スクワットの動作パターンだけでなく、この動作パターンでのパワー、スピード、アジリティの向上に必要な姿勢や足の位置がさらによりものになるだろう。

タックジャンプ

■足を肩幅程度に開き、脊柱を伸ばして立ち、両腕は体側に下ろす。できるだけ高くジャンプし、膝をできる限り胸の近くに引き寄せる。ジャンプの頂点で、膝が最も胸に近づいたときに、両手で膝を素早く抱え込む（図13.5）。素早く手を離して、両足で、安定した着地を行う。8～12回を1セットとし、1～3セット行う。

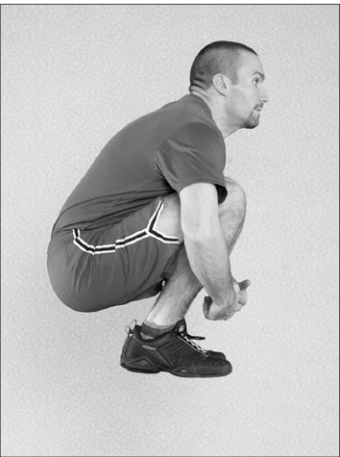
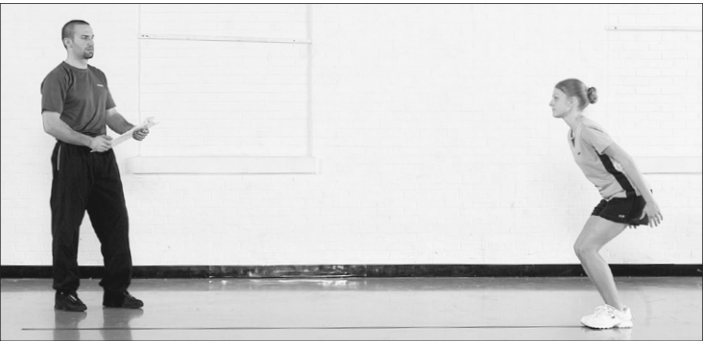


図13.5 タックジャンプ

立ち幅跳び

■リラックスした準備姿勢で立つ（図13.6a）。腕を大きく後ろに振ってから素早く前に振り上げ、それと同時に両脚で爆発的にジャンプして、前方にできるだけ遠くまで跳ぶ（図13.6b）。安定した状態で着地し、準備姿勢に戻すようにして衝撃を吸収する。バランスを維持し、方向を変えて、スタート地点の方向を向く。着地時の足の位置、あるいは踵をついたラインから、スタートラインに向かってジャンプする。このとき、前のジャンプ距離を超えるように意識して、10回繰り返す。これを1、2セット行う。



a



b

図13.6 立ち幅跳び（a）リラックスした準備姿勢から始める。（b）できるだけ遠く、前方へ跳ぶ