

# ACL予防プログラム

Program 1

加藤整形外科

# ジャンプ全般の注意事項

- Knee In (膝が内側に入ること)しないようにチェック
- 正しいフォームが維持できなくなったら中止する。
- 各ジャンプのインターバルは30秒
- 着地の際はなるべく音をたてないようにする
- 上体がぶれないようにする
- 視線はまっすぐ前を見るようにする

# 着地の時の注意



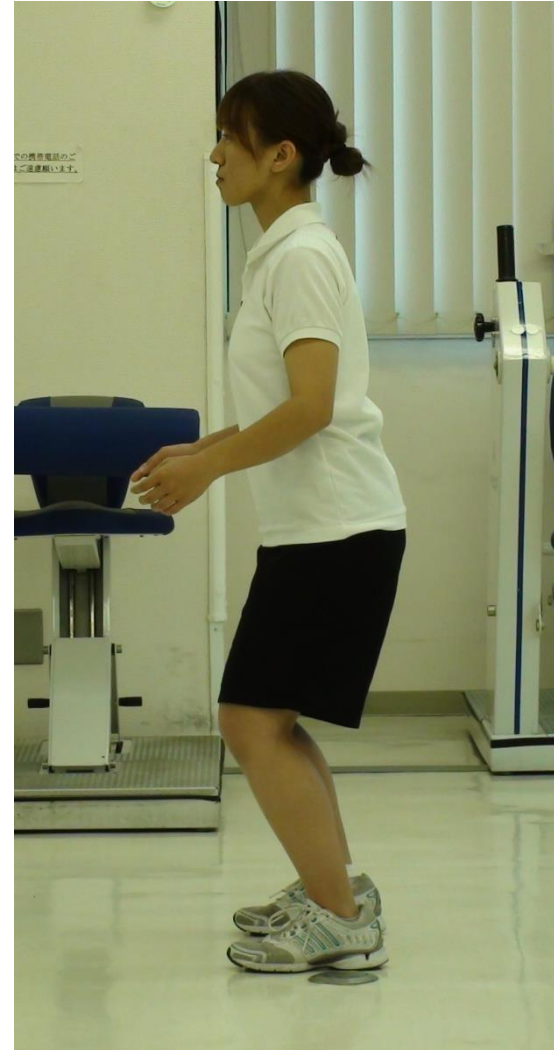
# Athletic Position

- 機能的に安定した姿勢

基本的な姿勢→従来のパワーポジションに代わるもの

- 肩幅のスタンスで膝は軽く曲げて、胸と膝がしらは足の上に(つま先より前に出さない)。
- 肩は後方に、視線は下を向かず快適な姿勢をとること。
- 原則としてエクササイズ的最初と最後の姿勢であるが、いくつかのエクササイズでは最後により膝を深く曲げるようにする。

# Athletic Position



# Program1

- 1) **Wall jumps** : 10sec
- 2) **Tuck jumps** : 10sec
- 3) **Broad jumps stick land** : 3reps
- 4) **Squat jumps** : 10sec
- 5) **Double leg cone jumps** : 5sec
- (side to side and back to front)
- 6) **180° jumps** : 10sec
- 7) ノルディック ハムストリング

# 1) Wall Jump

- 10秒間
- 肘を軽く曲げて立ち、軽く膝を曲げて下腿三頭筋（ふくらはぎ）の力を使い垂直ジャンプを行なう。ジャンプのトップ時には肘をまっすぐに伸ばす。
- 膝をまっすぐに。内側に入らないようにチェック

# 1) Wall Jump





## 2) Tuck Jump

- 10秒間
- Athletic Positionからスタート。
- 肩幅に足を広げてわずかに屈み、腕を後方に伸ばす。スイングしながら垂直ジャンプ。
- できるだけ高く膝をひきつけ、頂点でももを床と平行に着地したら即次のジャンプを開始。
- 着地はつま先から中足部を使用し、踵は接地させないようにする。ソフトに。
- 着地のコントロールがうまくいかなかったら中止すること

## 2) Tuck Jump



## 2) Tuck Jump



### 3) Broad Jump Stick Land

- 片脚3回
- Athletic Positionからスタート
- スタート姿勢は両脚で半分ほどしゃがんだ位置。腕を後方に伸ばしスイングしながら45度前方にジャンプ。両脚で着地。
- できるだけ遠くにジャンプする。
- 膝が90度で着地して、5秒間維持する。
- 視線は前方に。姿勢をまっすぐに。

### 3) Broad Jump Stick Land



### 3) Broad Jump Stick Land



## 4) Squat Jump

- 10秒間
- 両手を頭上に上げて立位ジャンプ、スクワット姿勢で着地。この時、両手を床につける。

## 4) Squat Jump





## 4) Squat Jump



## 5) Double Leg Cone Jump

- 各5秒
- コーンはボトルを使用
- 両足をそろえてボトルを飛び越えてジャンプ。ジャンプは両サイド、前後へ。素早く、繰り返す。

# 5) Double Leg Cone Jump 前一後



# 5) Double Leg Cone Jump 左一右



## 6) 180° Jump

- 10秒間
- スタート姿勢は肩幅に足を広げて立つ。
- 180度回転しながら垂直にジャンプ

## 6) 180° Jump



# 7) ノルディックハムストリング

- $10^{\circ}$  から  $20^{\circ}$  (床から  $70^{\circ}$  から  $80^{\circ}$ ) で  
30秒間静止

