

# ACL予防プログラム

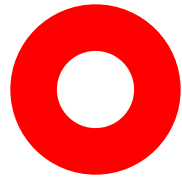
Program 3

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



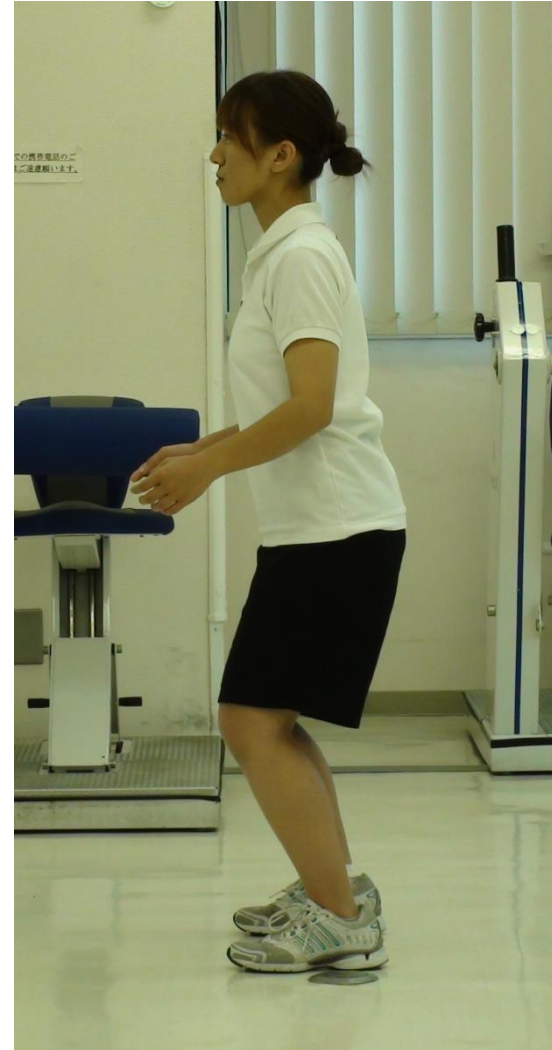
# Athletic Position

- 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の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



# Program 3

- 1) **Wall jump** : 10sec
- 2) **Jump jump jump vert.**  
**jumps: 3rep**
- 3) **Bounding for distance** : 1run
- 4) **Scissor jumps** : 15sec
- 5) **Bounding in place** : 10sec
- 6) **Double leg cone jump** : 10sec  
(side to side and back to front)
- 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) Jump-Jump-Jump Vertical Jump

- 3回
- 3回連続して幅の広いジャンプをしてから、すぐにできるだけ高く垂直にジャンプをする。
- 3回のジャンプはできるだけ早く行なう。
- 3回目のジャンプは垂直ジャンプのための準備のジャンプ。最大のエネルギーを垂直ジャンプに込める。
- 垂直ジャンプの時はまっすぐ上に。手を振り上げて。

## 2) Jump-Jump-Jump Vertical Jump



### 3) Bounding For Distance

- 1 run
- その場バウンディングから開始し、膝を高く保持しながら徐々にステップ毎に距離を大きくする。

### 3) Bounding For Distance



## 4) Scissors Jump

- 15秒
- ストライド姿勢から開始。空中で足を交互に交差。

## 4) Scissors Jump



## 4) Scissors Jump



## 5) Bounding in place

- 10秒
- その場でバウンディングをして徐々に速く、高くする。



## 5) Bounding in place



## 6) 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。

## 6) Double Leg Cone Jump 前一後



## 6) Double Leg Cone Jump 左一右



## 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

