

ACL予防プログラム

Program 4

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



Program 4

- 1) **Wall jump** : 20sec
- 2) **Jump jump jump vert.jumps**: 5rep
- 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



ノルディックハムストリング

- 10° から 20° (床から 70° から 80°) で
30秒間静止

