

# ACL予防プログラム

Program 6

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



# 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 6

- 1) **Wall jumps** : 30sec
- 2) **Step jump up down vertical** : 5reps
- 3) **Single legged jumps distance** : 3reps/leg
- 4) **Single legged hop hop stick** : 5reps/leg
- 5) **Jump into bounding for distance** : 2run
- 6) **X-hop**
- 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) Step Jump Up Down Vertical

- 3回

- 20cmのステップ後に両足で垂直にジャンプ。

## 2) Step Jump Up Down Vertical



## 2) Step Jump Up Down Vertical



### 3) Single Legged Jump Distance

- 片脚3回
- 片脚で距離を延ばして、ホップ。着地し膝を曲げて5秒間保持。

### 3) Single Legged Jump Distance



### 3) Single Legged Jump Distance



## 4) Single Legged Hop Hop Stick

- 片脚3回
- 片足でホップ。5秒間着地後片足で保持。テクニックが向上したら、徐々に距離を延ばす。



# 4) Single Legged Hop Hop Stick



## 4) Single Legged Hop Hop Stick



## 5) Jump Into Bounding For Distance

- 1run

- 両脚で広くジャンプ。片脚で着地し、バウンディングで徐々に距離を伸ばす。

## 5) Jump Into Bounding For Distance



## 6) X-Hop

- 片脚1回
- 膝を軽く曲げて片脚で立つ。図のパターンのごとくX-Hopを行なう。
- 着地の際は膝を深く曲げて3秒間維持する。
- それぞれの着地のときにバランスを維持するように、眼はしっかりと前方を向き、焦点を遠方におく。

## 6) X-Hop



# 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

