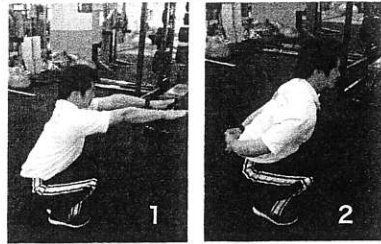


柔軟性（体の柔らかさ）テスト

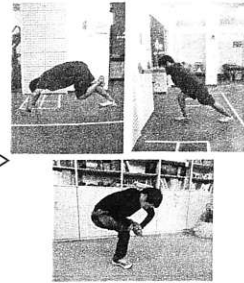
1.しゃがみこみ（足首の柔軟性）



<評価>

背筋を正し、踵をつけてしゃがむ

○ 深く座れる
踵が少し浮く
or お尻が少し浮く
△ まったく座れない
×



2. 股関節の柔軟性①開脚 ②股割り



<評価>

①開脚して肘、又は胸をつく

男子は肘がつくと○
女子は胸がつくと○

②身長半分の踵を合わせ、
お尻を下げる
20cm以下で○



3. 前屈（腰背部、ハムストリングス（ももの裏）の柔軟性）



<評価>

○ こぶしがつく
△ 指先がかかるうじてつく
× まったくつかない

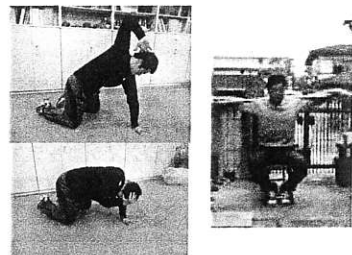


4. 3ポイント トランクローテーション（捻りの柔軟性）



<評価>

○ 片手を頭のうにらせて
180度以上開けるか。

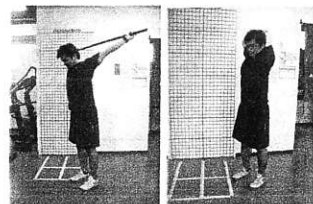


5. Shoulder Mobility（肩の柔軟性）



<評価>

○ 手が触れる
△ 5~10cm離れる
× 両方つかない



Conditioning Coach : T.Matayoshi ,CSCS

Movement Test（動きのテスト）

①オーバーヘッドスクワット



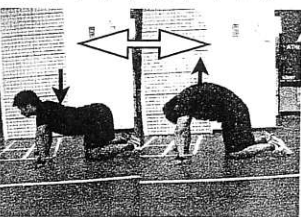
腕が頭上にこない人

背が丸まる人

<棒肩ぬき>



<キャット&ドック>



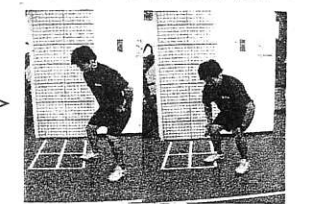
②片足スクワット



膝が内側に入る人

フラフラする人

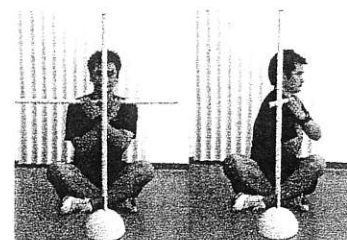
<チューブ歩きor徒手>



<ランジ>



③トランクツイスト



左右同じ範囲で捻るようにしましょう！

<パーツィスト>

<ローテーション>



④ローテーショナルスタビリティ（体幹の安定性）

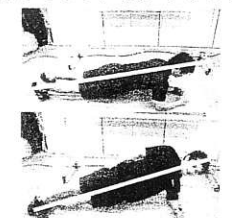
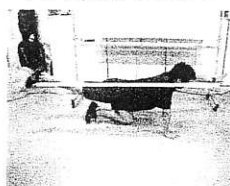
軸を作る運動

グラグラする人 <前ブリッジ、横ブリッジ>

<手脚対角上げ>



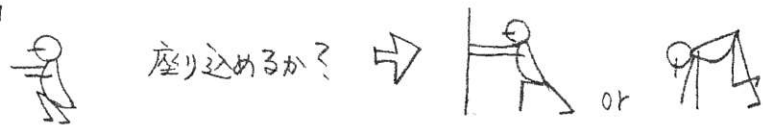
同じ側の腕と脚を上げる



Warm-upを行う前に

<柔軟性チェック>

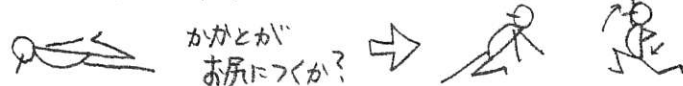
① 足首



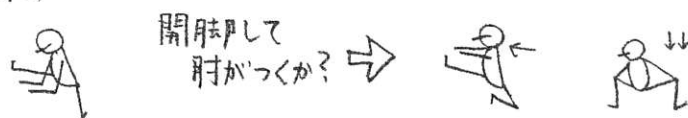
② 腰背部～ハムストリングス(ももの裏)



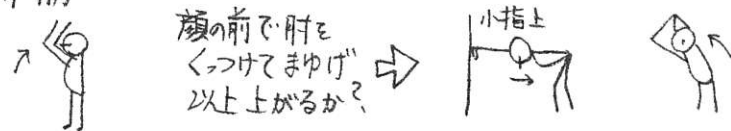
③ 大腿四頭筋(ももの前)



④ 股関節



⑤ 広背筋



⑥ 肩



<< Warm-up >>

(ランニング) 5分

前、バック走、サイドステップ、スキップ
回転、もも上げなどいろいろ

(コーディネーション)

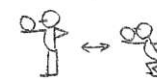
脳の活性化 スー3種

① くっつのせひっくり返り

② ボール転がす



③ ボールポーアスワート



(3アタバージョン)

筋肉の活性化



30秒



20秒

体の軸を
まっすぐに
キープ!



5秒止める×5回

※腰をさしすぎない! ヒザが内に入らない!

(ダイナミックストレッチ) 動きのあるストレッチ

股関節
ふくらはぎ



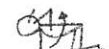
左右3回

股関節



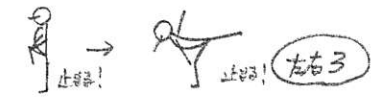
20-30秒

肩・肩甲骨



左右10

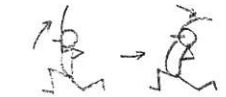
(ムーブメントドリル) 柔軟性や筋力を使うドリル
9mくらいのコートとボールを使う!



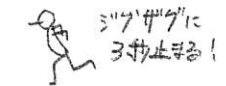
左右3



3回



グラグラしない
しっかり押す
左右3



ジグザグに
3秒止まる!

左右5

(スピード、アジリティ、パズ、ドリル)



高跳もも上げ!

9m



片脚バウンド

9m



両脚ヒビ(連続)

5回



ダッシュ

9m×3〜4回



方向転換ドリル
(アジリティ)

① 左右 各1〜2本
② 前後 1〜2本

INFINITY SUPREME WORKOUT

又吉 孝昭 M.Ed,CSCS,NSCA-CPT

HP <http://matayoshi02.wix.com/infinity>

mail t.matayoshi02@gmail.com

INFINITY SUPREME WORKOUT

又吉 孝昭 M.Ed,CSCS,NSCA-CPT

HP <http://matayoshi02.wix.com/infinity>

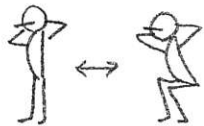
mail t.matayoshi02@gmail.com

《バレーボール選手のための スピードトレーニング Level 1》

(素早く動くために...)

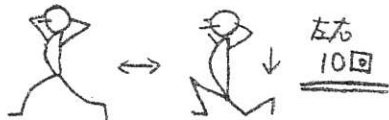
素早く動くためにはスピードだけでなく
体を支える筋力が必要。又、正しく動かなければ
ケガにつながる。基礎筋力と正しい動き
を身につける！又、しっかり止まなければ
次の動作はない。

① スクワット



10~15回

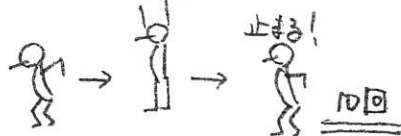
② スプリットスクワット



左右
10回

※ヒザが内側に入らない。

③ ジャンプ & ストップ



10回

④ 片脚ストップ

① 前 ② 横



各5回

(ステップドリル) 10秒全力で動く！



(反応を早めるコーディネーショントレーニング)
脳の処理スピードを向上させる

① ボールあし



② 1人ジャンケン



A) 右手が勝つ
B) 左手が勝つ
C) 足はみしなから
D) 足は開閉しながら
※ C、Dはリズムに合わせて

INFINITY SUPREME WORKOUT

又吉 孝昭 M.Ed, CSCS, NSCA-CPT

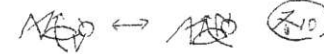
HP <http://matayoshi02.wix.com/infinity>

mail t.matayoshi02@gmail.com

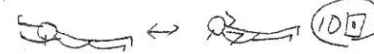
バレーボール選手のための

<Core>

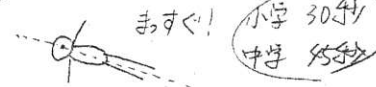
① ツイステア・7"プランク



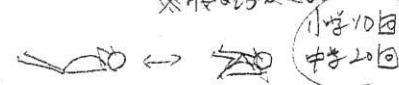
② Y → W → Y



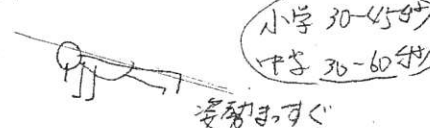
③ サイドブリッジ



④ ニートエルボー



⑤ フロントブリッジ



⑥ ツイスト



⑦ フックポジション

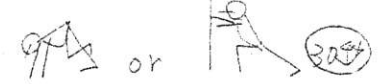


⑧ 人回し (2人組)

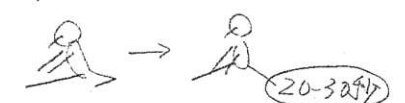


<Cool down>

① ふくらはぎ



② もも裏



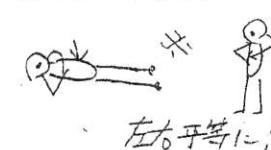
③ ひざ裏



④ 肩甲骨固り



⑤ スリーハースストレッチ



⑥ 広背筋



栄養(食事)

・お風呂

・すいみん