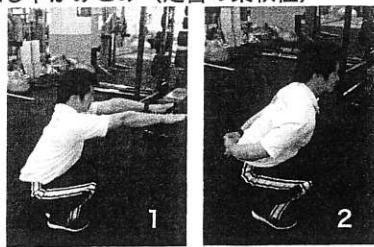


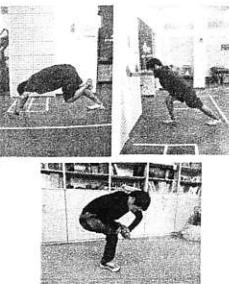
柔軟性（体のやわらかさ）テスト

1. しゃがみこみ（足首の柔軟性）

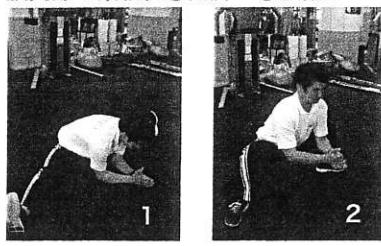


評価
せすじ
背筋を正し、踵をつけてしゃがむ

深く座れる
すわる
踵が少し浮く
かかと
or お尻が少し浮く
うつぶ
全く座れない
まつた



2. 股関節の柔軟性①開脚 ②股割り



評価
かいきく
①開脚して肘、又は胸をつく
ひじ
男子は肘がつくと○
女子は胸がつくと○

②身長の半分に踵を合わせ、
お尻を下げる
20cm以下で○



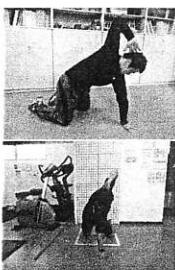
3. 前屈（腰背部、ハムストリングス（ももの裏）の柔軟性）



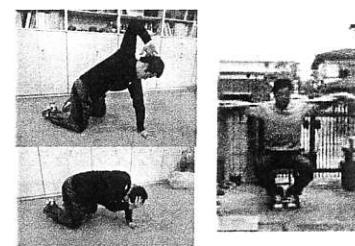
評価
こぶしがつく
指先がからうじでつく
まつた
全くつかない



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
片手を頭の上に乗せて
180度以上開けるか。

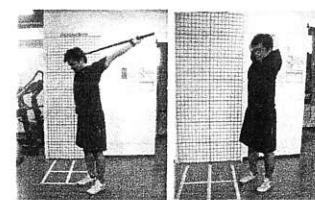


5. Shoulder Mobility (肩の柔軟性)



評価

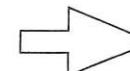
手が触れる
はな
5~10cm離れる
りょうはな
両方つかない



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



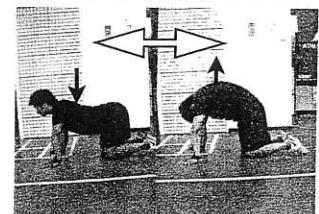
腕が頭上にこない人

背が丸まる人

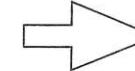
棒肩ぬき



キャット&ドック

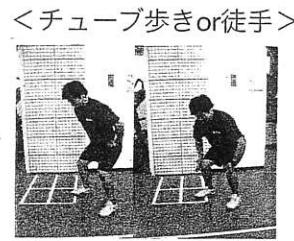


②片足スクワット

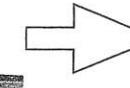
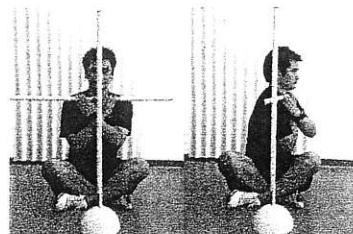


膝が内側に入る人

フラフラする人



③トランクツイスト

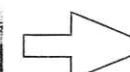


左右同じ範囲で捻れるようにしましょう！

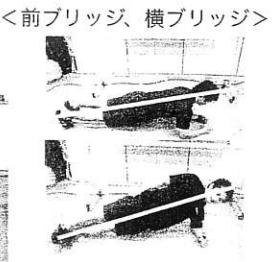
バーツイスト



軸を作る運動

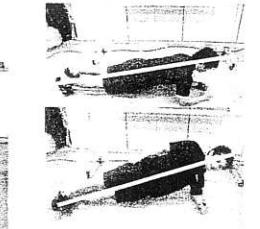
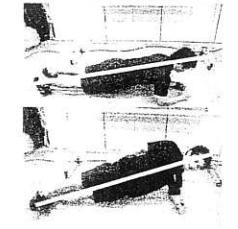


グラグラする人



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>

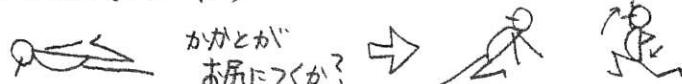
①足首



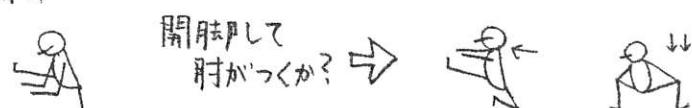
②腰背部～ハムストリングス(ももの裏)



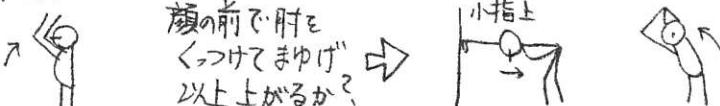
③大腿四頭筋(ももの前)



④股関節



⑤広背筋



⑥肩



« Warm-up »

(ランニング) 5分

前、バーチ走、サイドステップ、スキップ
回転、もも上げなどいろいろ

(コ-ティネーション)

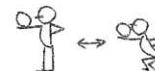
脳の活性化 2-3種

①くつのせひくり返り

②ホールドのヨミ

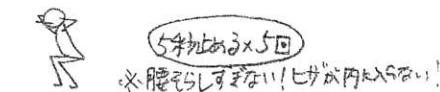
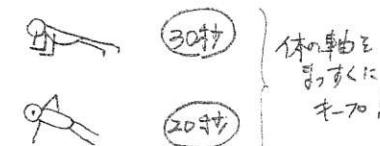


③ボーリングスクワット

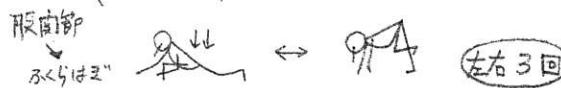


(アライメント)

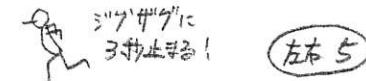
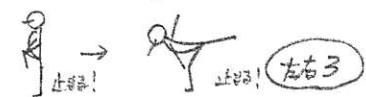
筋肉の活性化



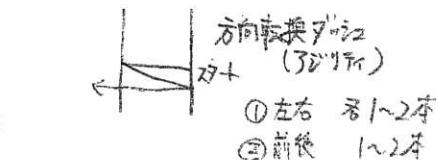
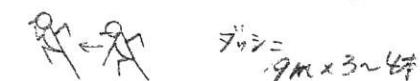
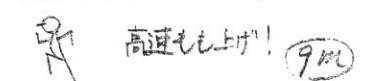
(ダイナミックストレッチ) 動きのあるストレッチ



(ムーブメントドリル) 柔軟性や筋力を使うドリル
9mくらいのコトと動きをどちらか!



(スピード、敏捷性、パワ、フレッシュ)



《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、しゃかり止まれなければ
次の動作はない。

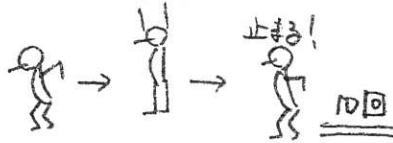
①スクワット



②スプリットスクワット



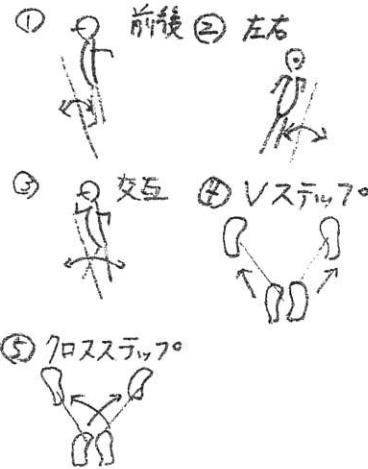
③ジャンプ＆ストップ



④片脚ストップ



(ステップドリル) 10秒全力で走く!



(反応を早くす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ボールおとし



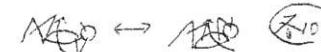
②1人ジャンプ

- A) 右手が勝つ
- B) 左手が勝つ
- C) 足が勝つから
- D) 足を開閉しながら
- * C,Dはリズムに合わせて

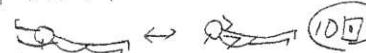
バレーボール選手トレーニング

<Core>

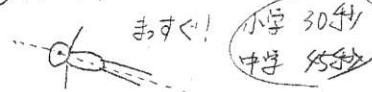
①ツイスト&アーチ



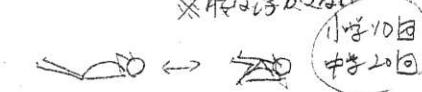
②Y→W→Y



③サンドアーチ



④ニートエリボー



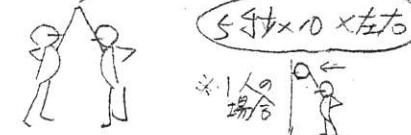
⑤フロントアーチ



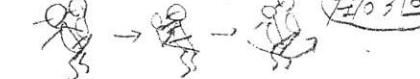
⑥ツイズ



⑦3ヶ月トレーニング

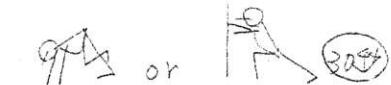


⑧人回し(2人組)



<cool down>

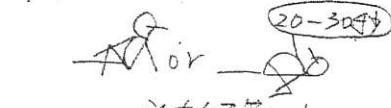
①スクワット



②ヒザ裏



③ヒザ前



④足筋周り



⑤ストレッチング



⑥広背筋



- ・栄養(食事)
- ・お風呂
- ・すいみん