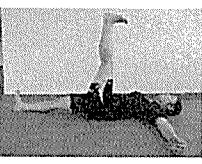
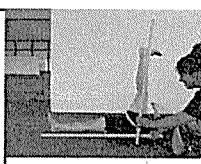
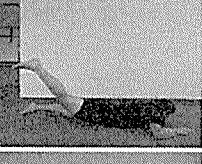
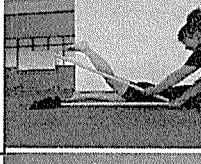
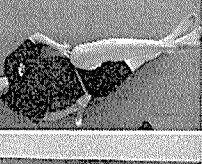
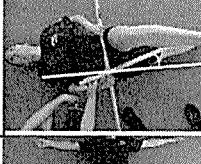
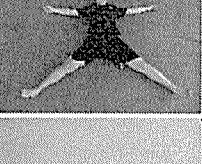
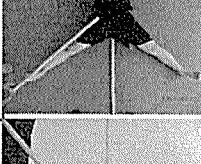
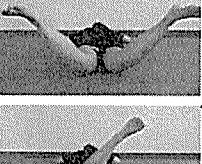
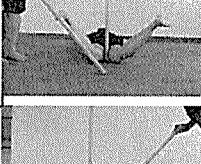
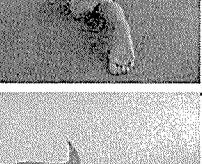
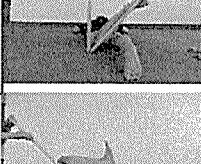
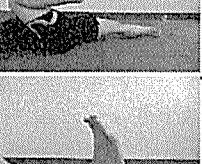
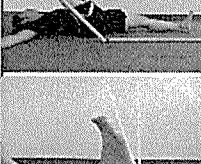
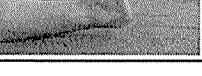
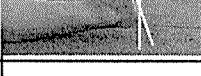


関節可動域

TR総時間 分

・スキー技術に大切な関節可動域をチェックする

股関節屈曲	ノルマ 90	トップ 95	 
	仰向けに寝て、膝をしっかりと伸ばしたまま片脚を上げていき、その角度を測る。 地面についている脚も膝が曲がらない、お尻が浮かない様にする。 硬いと股関節後傾、猫背の誘発による腰痛。お尻を使えないため膝痛のリスクあり		
股関節伸展	ノルマ 15	トップ 20	 
	うつ伏せに寝て、片脚を上げていき、その角度を測る。 地面についている脚も膝が曲がらない、股関節が浮かない様にする。 硬いと膝痛・腰痛の誘発。滑走時に大腿部が寝やすい(後傾ポジション)		
股関節内転	ノルマ 25	トップ 30	 
	仰向けに寝て、片脚を股関節、膝を90度に曲げて浮かせ、伸ばした脚を内側に運び、角度を測る。 股関節の傾きが出ない様に注意をする。 硬いと内足を倒せず腰が開きやすい、大きく内側に倒した場合、外脚に乗れない。		
股関節外転	ノルマ 45	トップ 50	 
	仰向けに寝て、両脚を開脚していき、その角度を片方ずつ測る。 つま先が真上向いたまま開脚していくのがポイント。 硬いと股関節の内傾角が作れない。内転と運動して良いとGS競技結果が期待できる。		
股関節内旋	ノルマ 45	トップ 50	 
	うつ伏せに寝て、両膝を90度に立てて、そこから外側に開き、片方ずつの角度を測る。 腰が浮かない様に行う。 硬いとスキーの捉えが遅く、急斜面では腰が回りやすい。外旋と運動して良いとSL競技結果が期待できる		
股関節外旋	ノルマ 45	トップ 50	 
	うつ伏せに寝て、片膝を90度に立てて、そこから内側に開き、角度を測る。 曲げた方の股関節が浮きやすので、ここに注意をして測定する。 硬いとX脚になりやすく、腰が開きやすい。硬いバーンが苦手。		
膝関節屈曲	ノルマ 130	トップ 130	 
	仰向けに寝て、膝関節を曲げて、胸に引き上げ、その角度を測定する。 地面についている脚も膝が曲がらない、お尻が浮かない様にする。 硬いと運動動作で臀部を使えない。内脚を畳めないので深い内傾角が作れない。		
足首	ノルマ 20	トップ 30	 
	シューズを履いて、足首を曲げて、その角度を測定する。 硬いとスタートダッシュが遅い、緩斜面でスキーを滑らせられない、掘れに弱い。		
負荷	回数	セット 2	
負荷	回数	セット 2	
負荷	回数	セット 2	
負荷	回数	セット 2	

ストレッチ スタティック

TR総時間 10分

・トレーニングの前後に行う。

背筋 強化部位 負荷 回数 40秒 セット 両膝を胸の前に抱えて、両手をしっかりと組み、上下にシーソーの様に転がる。	
アキレス腱 強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット 片膝は立て、片膝は地面につけ、胸を張った状態から、胸で立てる膝を押し、アキレス腱を伸ばす。 かかとは浮かない様に注意する。	
ふくらはぎ 強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット 両手で上半身を安定させた状態から、片足の膝を伸ばしてふくらはぎを伸ばす。 つま先の向きは正面を向ける。ストレッチ感を大きくしたい場合は、両手を前方向に移動させる。	
膝裏 強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット 立った状態から足をクロスさせて、胸を張ったまま前屈する。 つま先は両方とも前を向く事。	
大臀筋 強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット 片膝を曲げて、胸に近づける。肩のラインと伸びている脚が平行。 両手で上体を安定させ、正しいフォームを保ちながら、膝を胸に近寄せる。	
内転筋(股関節外転) 強化部位 負荷 回数 40秒 セット 脚ができるだけ開き、つま先は天井の方に向ける。 胸を張り、手を前方に伸ばして内転筋を伸ばす。	
胸郭 強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット 片膝を曲げ、その逆の肘を踵についた状態から、側屈する。 伸ばしている手は、前にいかない様に注意する。	
腸腰筋 強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット 脚を前後に大きく開き、上体を前傾させ、後ろ足の前面を伸ばす。	
大腿前部 強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット 脚を前後に開き、後ろ足との逆手でつま先を掴み、大腿前面を伸ばす。 前足の角度は直角を意識しながら、徐々に前方に重心を運ぶ。	
大腿筋膜張筋(股関節外旋) 強化部位 負荷 回数 40秒 セット マットに仰向けになり、両膝を曲げる。 両腿の角度が90度になる様にし、膝は直角で行う。 多少前後に動かしても良い。	
梨状筋(股関節内旋) 強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット 片膝の上に脚を乗せ、地面方向に押し込む。 注意点は、股関節が捻れたりせずに平行を保ちながら行う。	
お尻横(股関節内転) 強化部位 負荷 回数 20秒×左右 セット 壁に片手をついて安定させ、外側にある脚を前に出して行う。 股関節は平行を維持させたまま、内側にスライドさせる。	