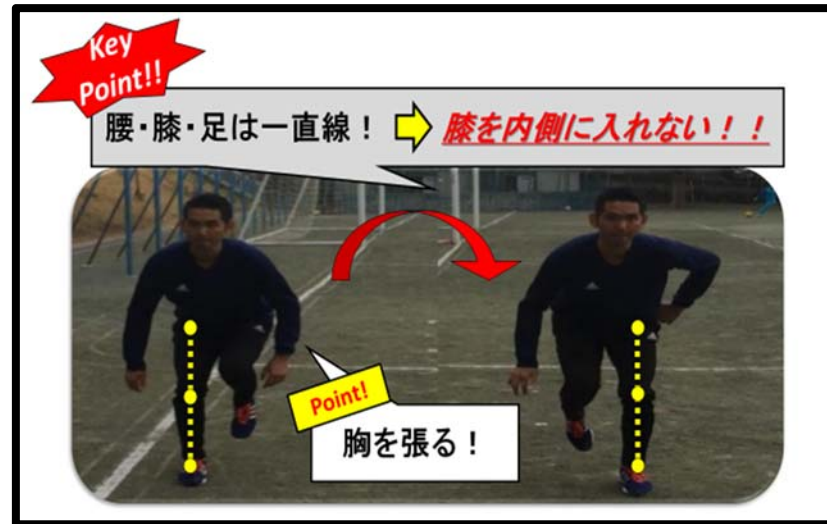


動作

①片足横ジャンプ着地

②脚じゃんけん

③ジグザグ後ろ走り



バランスを崩しても負け!
相手の動きを見て、
着地直前に動こう!

腰捻りランニングと
ポイントは同じ!

映像を
確認したい人は⇒



“もっちゅうアップ”は、早稲田大学でアスレチックトレーニングを研究されている広瀬統一教授が考案してくださいました。広瀬先生は、サッカー日本代表・なでしこジャパンのフィジカルコーチとしても活躍されています。

中学生のスポーツの怪我を減らし、もっと活躍してほしいという願う顧問の先生方と相談し、今回の“もっちゅうアップ”がつけられました。

もっちゅうアップ

“もっちゅうアップ”は、全ての運動部活動で、短時間に効果的なウォーミングアップができるように、考えられた運動です。

“もっちゅうアップ”は、単なる準備運動ではなく、競技力を高めるために必要ないろいろなトレーニングそのものになっています。

技術練習や戦術練習も大切ですが、自分の体を思う通りに正しく動かせるようにならないければ、上達は望めません。

怪我は、短い期間しかない中学校の部活動では大敵ですが、“もっちゅうアップ”は、肉離れや十字靭帯の損傷などの予防にも高い効果を発揮するプログラムです。

体を温めるなら、少し走ればいいや。。。とかではなく、プレイをするのに必要な体幹やバランス能力を総合的に高めるために必要なトレーニングというのが、現在のウォーミングアップの考え方です。

毎回の練習時に行うことで、競技力の向上にもつながります。

わずか十数分でできるプログラムです。ただし、いい加減にやっていると意味がありません。

集中して正しく取り組み続けることで、きっと強くなるし、うまくなります!

ポイントを押さえて正しいフォームで行おう!!

I	・ 可動性	4 種目
II	・ 安定性	4 種目
III	・ 動作	3 種目

可動性

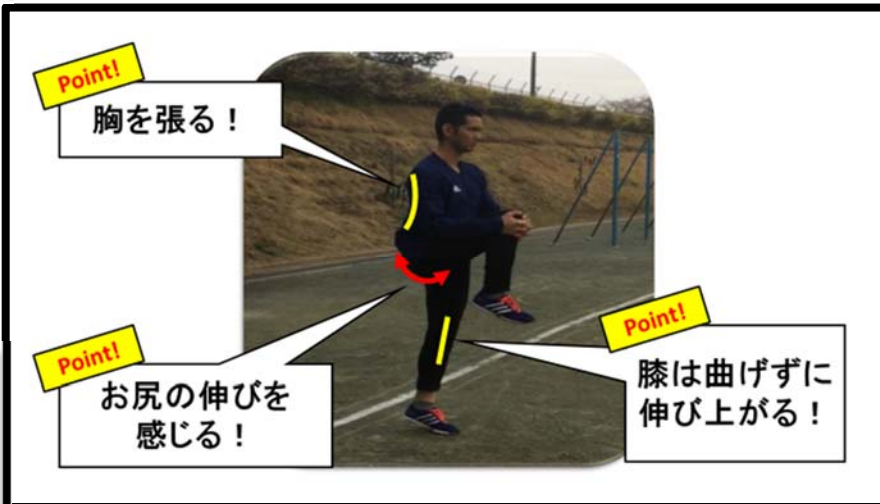
①肩甲骨よせ ・回し



②腰捻り ランニング



③膝かかえ

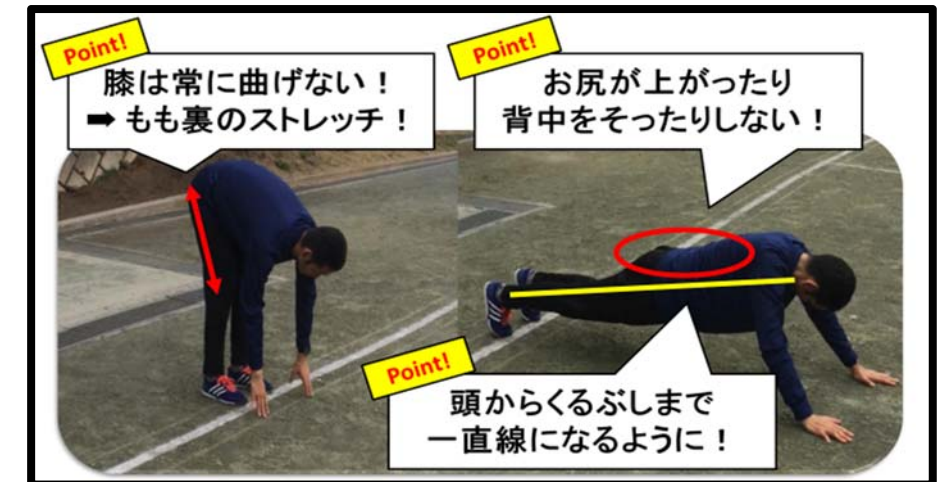


④もも前伸ばし

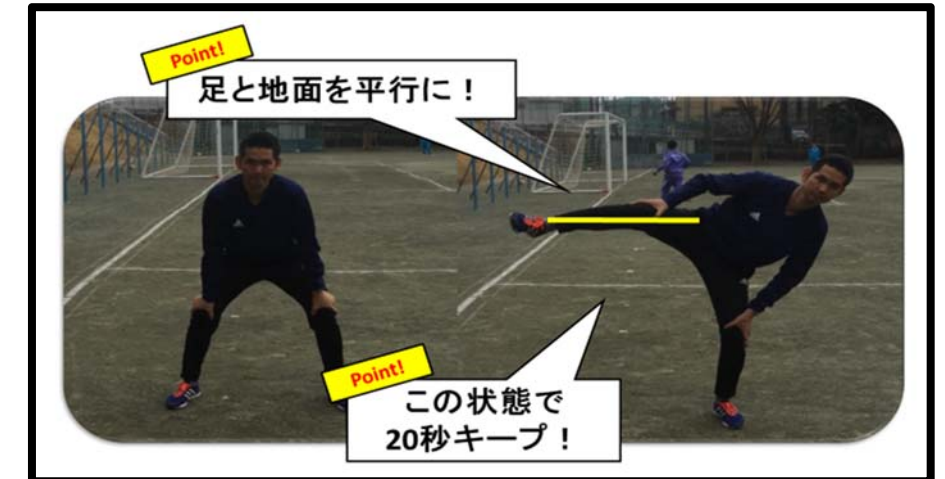


安定性

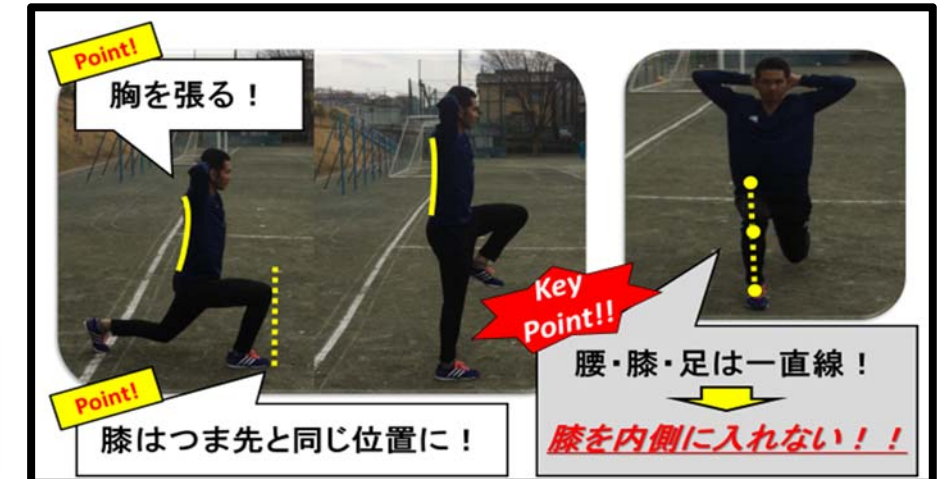
①尺取り虫



②四股ふみ



③前・後ろ 踏み込み



④その場 横踏み込み

