

活動的でアスレティックな人（痛み無し）

関連性のあるアセスメント結果

-両側のハムストリングスに制限あり

-胴体の右側への回旋に固さあり

1週目から4週目まで

モビリティー＆アクティベーション（トレーニング前に行う。可能な限り毎日実施）

エクササイズ	レップ数	コメント
後ろ足を挙上しての股関節屈筋モビリゼーション・アームドライブ	10x	
トランクローテーションコレクティブテクニック（矯正テクニック）	AMAN	
ハムストリングスと股関節のモビリゼーション サポート付きのRDL	10x	
ヨガプレックス	5x	
シングルレッグ フロアーブリッジ	10x	
側臥位クラム	10x	
足首背屈モビリゼーション	8x	
スクワットモビリゼーション	5x	

エクササイズ後の軟部組織ワーク（エクササイズ直後に実施）

エクササイズ	レップ数	コメント
スプリットスクワット EQI	~1分	
仰向けシングルレッグ	~1分	
ハムストリングス ストレッチ		

レジスタンストレーニング

1日目 (1週目から4週目まで)

順序	エクササイズ	テンポ E/I/C/I					コメント
			1	2	3	4	
1	パワー ステップアップ	explode	2x15秒	3x15秒	3x20秒	3x20秒	1週目 & 2週目: 矢状面 3週目 & 4週目: 横断面
2	ブルスルー	2012	2x12	3x12	3x10	3x10	
3	ダンベル ステップアップ	2011	2x12	3x12	3x10	3x10	
4	グッドモーニング	2011	2x10	3x10	3x8	3x8	
5	スプリット スクワット トゥ 口ウ	dynamic	2x15	3x12	3x10	3x10	

2日目 (1週目から4週目まで)

順序	エクササイズ	テンポ E/I/C/I					コメント
			1	2	3	4	
1	ヘイデン (ラテラル ジャンプ)	explode	2x15秒	3x15秒	3x20秒	3x20秒	4週目に、オプションとして ゴムバンド使用可
2	フロント スクワット	2011	2x10	3x10	3x8	3x8	
3	シングルレッグ ケーブルRDL	2011	2x12	3x12	3x10	3x10	SHELC オン ザ ボール に変更可能
4	TRXハムストリン グスカール (股関 節伸展)	2011	2x8	3x8	3x10	3x10	
5	ケトルベル スイング	explode	2x30秒	3x30秒	3x35秒	3x40秒	

活動的でアスレティックな人（痛み無し）

関連性のあるアセスメント結果

- 両側のハムストリングスに制限あり
- 胴体の右側への回旋に固さあり

5週目から8週目まで

モビリティー＆アクティベーション（トレーニング前に行う。可能な限り毎日実施）

エクササイズ	レップ数	コメント
後ろ足を挙上しての股関節屈筋モビリゼーション・アームドライブ	8x	
トランクローテーションコレクティブテクニック（矯正テクニック）	AMAN	
ハムストリングスと股関節のモビリゼーション サポート付きのRDL	8x	
ヨガプレックス	5x	
シングルレッグ ヒップスラスト	10x	
シーテッドクラム	10x	
バードドッグ	4x	
足首背屈モビリゼーション	8x	
スクワットモビリゼーション	5x	

エクササイズ後の軟部組織ワーク（エクササイズ直後に実施）

エクササイズ	レップ数	コメント
スプリットスクワット EQI	~1分	
仰向けシングルレッグ	~1分	
ハムストリングス ストレッチ		

レジスタンストレーニング

1日目 (5週目から8週目まで)

順序	エクササイズ	テンポ E/I/C/I					コメント
			1	2	3	4	
1	コントララテラル プル ウィズ ニードライブ	dynamic	2x12	3x12	3x10	3x10	3週目 & 4週目はホップ付き (爆発的に)
2	相撲デッドリフト	2011	2x10	3x10	3x8-10	3x8	
3	ダンベルリバース ランジ フロム ステップ	2011	2x10	3x10	3x8	3x8	
4	グルート・ハム レイズ	3011	2x6	3x6	3x8	3x8	
5	グライディング リバースクロス ランジ ウィズ 肩屈曲	dynamic	2x12	3x12	3x10	3x10	

2日目 (5週目から8週目まで)

順序	エクササイズ	テンポ E/I/C/I					コメント
			1	2	3	4	
1	TRXクロス バランスランジ ウィズ ホップ	explode	2x15秒	3x15秒	3x20秒	3x20秒	
2	フロント スクワット	2011	2x8	3x8	3x6-8	3x6	
3	ストレートバー シングルレッグ ケーブル RDL	2011	2x10	3x10	3x8	3x8	
4	ダンベルラテラル ランジ トゥ ヒップヒンジ	2011	2x10/ side	3x10/ side	3x8/ side	3x8/ side	
5	バーベル ヒップスラスト	2011	2x AMAP	3x AMAP	3x AMAP	3x AMAP	上限60 kg. 負荷重量は一定 反復回数の向上を目指す

活動的でアスレティックな人（痛み無し）

関連性のあるアセスメント結果

- 両側のハムストリングスに制限あり
- 胴体の右側への回旋に固さあり

9週目から12週目まで

モビリティー＆アクティベーション（トレーニング前に行う。可能な限り毎日実施）

エクササイズ	レップ数	コメント
後ろ足を挙上しての股関節屈筋モビリゼーション・アームドライブ	8x	
ハムストリングスと股関節のモビリゼーション サポート付きのRDL	8x	
ヨガプレックス	5x	
バードドッグ	6x	
ダンベルデッドリフト マトリックス	5x	各角度5回。足のポジションを入れ替えて繰り返す。 重すぎない中程度の負荷を使用
足首背屈モビリゼーション	8x	
スクワットモビリゼーション	5x	

エクササイズ後の軟部組織ワーク（エクササイズ直後に実施）

エクササイズ	レップ数	コメント
スプリットスクワット EQI	~1分	
仰向けシングルレッグ	~1分	
ハムストリングス ストレッチ		

レジスタンストレーニング

1日目 (9週目から12週目まで)

順序	エクササイズ	テンポ E/I/C/I					コメント
			1	2	3	4	
1	シングルレッグ リバースチョップ	2011	2x12	3x12	3x10	3x10	
2	コンベンショナル デッドリフト	2011	2x8	3x8	3x6-8	3x6	必要に応じ、スタート時の バーベルラックの高さを 上げる
3	オフセット ダンベルリバース ランジ フロム ステップ 同側	2011	2x10	3x10	3x8-10	3x8	
4	TRXオーバーヘッ ドバックエクステ ンション	2011	2x6	3x6	3x5	3x5	
5	TRXハムストリン グスランナー	dynamic	2x30秒	2x35秒	2x40秒	2x45秒	

2日目 (9週目から12週目まで)

順序	エクササイズ	テンポ E/I/C/I					コメント
			1	2	3	4	
1	パワーステップ アップ	explode	2x15秒	3x15秒	3x20秒	3x20秒	1週目 & 3週目: 前額面 2週目 & 4週目: 矢状面
2	ボックス スクワット	2011	2x6	3x6	3x5	3x5	可能であれば、負荷として バーベルを使用
3	バーベルシングル レッグ RDL	2011	2x10	3x10	3x8-10	3x8	
4	バーベル ヒップスラスト	2011	2x8	3x8	3x6	3x6	
5	RIPピッチ フォーク	explode	2x30秒	3x30秒	3x35秒	3x40秒	