

### 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&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	
トランクロータ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//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	プルスルー	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 ロウ	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//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&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	
トランクロータ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/C/I					コメント
			1	2	3	4	
1	コントララテラル ブル 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/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&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//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//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	