

BRAHMAN ウォーミングアップ

文責：内野

○目的

障害予防としてのプレワーク

○方針

- ・関節可動域と柔軟性の確保
- ・モーターコントロールの賦活
- ・心肺機能と筋温度の上昇

所要時間 10 分程度

～Dynamic Stretchパート～

✓ 肩回し(縦、横)

肩甲骨から肩を大きく回す様に行う

✓ 股関節回し(前進、後進)

前進:後ろから前へ、後進:前から後ろへ

出来るだけ大きく回すが、体幹が傾かない程度に その際両手を胸の前で合わせる
体幹、股関節の動きを制動させながら動かすためスピードはゆっくり目

✓ ilio→ham stretch

股関節の前面(腸腰筋)と裏モモ(ハムストリングス)のストレッチ

腸腰筋は後脚、ハムストリングスは前脚が伸ばされる

腸腰筋は腰を落としかつ後脚を後ろにひく事で伸びる

ハムストリングスは膝を伸ばしできるだけ骨盤を前傾させ手を伸ばす事で伸びる

✓ Global Greatest stretch

お尻周り(大臀筋など)や肩甲骨周りのストレッチ

体幹・肩甲骨周囲の安定性を高める

できるだけ肘を床につけるように。この時お尻が横に逸れてはいけない！

腕を広げる時は体幹を捻り行う！（肩だけの動きにならないように）

✓ Quad stretch

太ももの前（大腿四頭筋）のストレッチ

膝を体幹と一直線になるように！（体幹が前屈みにならないように）

手を直上に挙げる

✓ 股内転筋 stretch（荷重移動ありとなし）

荷重移動あり：肩幅より広く足を広げる。片方へ体重移動、移動した方の膝を軽く曲げ、その対側の手で足に触れる。この時視線は後上方に

荷重移動なし：肩幅より広く足を広げる。体幹を前屈させながら手を対側の足に向けて伸ばす、視線は後上方へ。

✓ **アリゲーター**（ハーフまで）

ワニのように地に伏せた状態で前進

手足を伸ばす際に腰が高くならないように

足を前に出す時膝を開きながら、肘と膝を可能な限りくっつける

～筋賦活パート～

✓ **片脚立位→ヒンジ→片脚立位**

片足立ちから手足を伸ばしながら体幹を床面と平行になるくらいまで前屈、そこから素早く片足立ちへ戻る

前屈になった際に体幹・骨盤は傾かないように

素早く戻る際も動揺が起こらないように制動させる

✓ **ケンケン**(前進→前進早く→横（進行方向でケンケン）→横早く)

ラインを跨ぐように行う

4回行ったら素早く3回を2セット行い逆足でも実施

✓ **ランジクロス**（マリオ）

ランジからジャンプし、クロスさせ着地を3回×左右2回

ジャンプ中大きく素早く足を動かす

次の動作に向けて着地を整える

着地している時間をできるだけ短く行う

～心拍数upパート～

✓ **3回動作→ダッシュ**(腿上げ、片脚ジャンプ→最後方向転換)

ハードルを跨ぐように3回動作し、反転した状態で片脚着地、その後dush

Dushは開始から3歩を全力で

腿上げ:進行方向の足から跨ぐ

片脚ジャンプ:進行方向と逆で

✓ **アジリティ→ダッシュ**(横向き片脚ベースライン跨ぎ、前向き両脚交互跨ぎ、シザース)

アジリティ時間:5秒程度（合図でアジリティスタート、合図でdush）

アジリティは素早く正確に、dushは開始3歩をいかに早く走るか