

サーキット プレパレーションエクササイズ。
パラアスリート対応（ブラインドアスリート用テキスト）

【プレパレーションエクササイズについて】。

ここで紹介する、一連のエクササイズはサーキットトレーニングを効果的に行うための準備となります。

【プレパレーションエクササイズの目的】。

プレパレーションエクササイズには大きく分けて3つの目的があります。

1つ目は、主に股関節など、大きく可動性が求められる部位の可動域を確保することです。

2つ目は、体の中心部など、安定性が必要な部位の安定性を高めることです。

3つ目は、トレーニングで使う筋肉や関節に予備刺激を与えることです。

サーキットトレーニングは、短い時間で数種類のトレーニング種目を反復するため、筋肉や関節に対する負担が大きく、怪我のリスクがあります。予備刺激を与えることによって、安全に、効果的に体を動かすことができます。事前にプレパレーションエクササイズを実施して、サーキットトレーニングの安全性と効果を高めましょう！

【プレパレーションエクササイズの構成、実施方法】。

・プレパレーションエクササイズは、10種類のエクササイズで構成されています。10種目のうち1番目、5番目以外は左右別々に行います。また、8から10番目はできるだけ速く動作を行う必要があります。

・各エクササイズの回数およびセットの数は、個人で臨機応変に変更しても問題ありません。

（例えば、右の股関節の動きが苦手な場合は、右の股関節のエクササイズの回数のみ増やすなど、です。）

・プレパレーションエクササイズには、基本的なストレッチなど、静的なウォーミングアップが、数種類含まれています。しかし、普段実施しているウォーミングアップの種目がある場合は、必要に応じて行うようにしてください。

【プレパレーションエクササイズを始める前に】。

■トレーニングに使用するものを準備しましょう！

- ・壁またはBOX
- ・靴下、タオル、または紙皿。

■体調を確認しましょう！

- ・気分は悪くありませんか？

■安全に実施できるトレーニングスペースを確保しましょう！

- ・床は滑りませんか？
- ・両手を広げてみて、何か障害物はありませんか？

■水分補給の準備をしましょう！

■自分の体力レベルに合わせて、適切に負荷・回数を変更しましょう！

【プログラム】。

①、キャット&ドッグ（脊柱屈曲伸展+肩甲骨内外転）。

目的：

胸部、肩甲骨周辺の可動性の獲得。

方法とポイント：

- （開始姿勢）四つばいの姿勢をとる。両膝は股関節の真下、両手は肩の真下に置く。
- 上を向くようにしながら背中を最大限にそらせる。
- 背骨一つ一つの動きを意識しながら行う。
- 次に、下を向きながら背中を最大限に丸める。
- 動作の時は、両手は床を押すように、力を入れて支える。

②、胸部回旋（四つばい）。

目的：

胸部、肩甲骨周辺の可動性の獲得。

方法とポイント：

- 四つばいの姿勢をとる。両膝は股関節の真下、両手は肩の真下に置く。
- （開始姿勢）片手を耳の後ろに触れた姿勢をとる。
- 挙げている肘が天井を向くように、上体を最大限に回旋させていく。
- 次に、上体を丸めるように反対方向に上体を回旋させていく。
- これを繰り返す。肘を上げていく際は、肩甲骨を寄せながら実施する。
- 反対側も同様に行う。

③、大腿前面のストレッチ。

目的：

股関節の可動性の獲得。

方法とポイント：

- 片脚は前方に立て、後ろ脚の膝は床につける。
- 後ろ脚の膝は90°以上曲げ、足の甲が壁またはBOXに付くように姿勢をとる。
- （開始姿勢）両手は前脚の膝の上に乗せておく。
- 骨盤を正面に向けたまま、重心を前方に移動させ、後ろ脚の太ももの前面を伸ばす。
- 動作の際、腰はそらないように注意する。
- 後ろの足を持てる場合は、壁を使用せず、手で足を持っても良い。
- 反対側も同様に行う。

④、ロックバック（片脚＋股関節回旋）。

目的：

股関節の可動性の獲得。

方法とポイント：

- 四つ這いの姿勢をとる。片方の脚を伸ばし、横に大きく広げる。
- （開始姿勢）伸ばした足のつま先は前方へ向けておく。
- 両手で床を支えたまま、重心を下げるように、腰を引き、股関節を深く曲げていく。
- 腰を引く際、背中が丸まらないように、真っすぐにする。
- その後、足の位置はそのまま、上体を起こし、両手を腰に置く。
- 伸ばした足のつま先を前方、後方へ交互に動かす。
- この際、股関節から回す意識を持って行う。
- 反対側も同様に行う。

⑤、スクワット＋胸部回旋。

目的：

胸部・下肢の安定性の獲得。

方法とポイント：

- フルスクワットを行い、内側からつま先をつかむ。
- 片腕を挙げて、胸を開くようからだを回す。
- 上体は真っすぐ保持する。

⑥、肩甲骨プッシュアップ（ウィンドミル）。

目的：

股関節・体の中心部の安定性の獲得。

方法とポイント：

- 腕立ての姿勢になり、片方の手の下に、マットなど厚みのあるものを置く。
- 両手でしっかりと床やマットを押し、背中を持ち上げて、肩甲骨を広げた状態にする。
- 背中は真っすぐに保持する。
- マットの上に置いた手を支えにして、逆側の手を天井方向に伸ばす。
- 両脚は床につけたまま、胸を開くように上半身をしっかり回す。

⑦、クロスランジ。

目的：

股関節の安定性の獲得。

方法とポイント：

- 足を前後に開き、さらに前足を逆側の腰より少し広い程度に交差させる。
- お臍と胸は、常に正面。
- 背中中は真っすぐ。
- 前の足裏全体が離れないようにしゃがみ、戻る。

⑧、両脚ドロップスクワット。

目的：

全身の安定性の獲得。

方法とポイント：

- 立位の状態から速くしゃがむ（スクワット）。
- お尻・脚に力を溜めて止まる。
- いろいろな深さで止まってみる。
- 元の立位に戻る際も、床を踏み込むようにして立ち上がる。

⑨、スライドバックランジ。

目的：

股関節の安定性の獲得。

方法とポイント：

- 足を腰幅程度に開き、膝とつま先の向きをそろえる。
- 前の足裏全体が地面から離れないようにする。
- 一方の足を後ろに、ランジ姿勢になる位置まで滑らせた後、前へ戻す。
- 背中中は丸まらないように。
- 滑らせる側の足は、靴下やタオル、紙皿を使用する。

⑩、ワニ歩き。

目的：

全身の可動性・安定性の獲得。

方法とポイント：

- うつ伏せの状態、四つばいから少し膝を曲げる。
- 対角の手と足でからだをしっかりと支えながら、他方の対角の手足を浮かせ、前に進む。
- 背中を丸めない。
- できる限りお尻を低く移動するように意識。
- 股関節を大きく動かす。