

# M・P (エム・ピー)

ムーブメント      プレパレーション  
Movement      Preparation

ダイナミック(動的)ストレッチ

- ・試合前の準備(じゅんび)      ・5～6分
- ・体があったまってから行う

# ①ヒップ・クロスオーバー



A.ひざ<sup>ズ</sup>曲げ 3 往復

B.ひざ<sup>ズ</sup>上げ 3 往復

C.ひざ<sup>ズ</sup>伸び 3 往復

- 腹圧をかける(おなかをへこます:ドローイン)
- アキレス腱を伸ばす(足裏が張っている状態)
- 肩を浮かさない
- すばやく行う(スタティックストレッチとは違う)

## ②スコープピオン



- 1.右足のかかとを左手に近づける
- 2.左足のかかとを右手に近づける

### ・3 往復

- ・腹圧をかける(おなかをへこませ:ドローイン)
- ・アキレス腱を伸ばす(足裏が張っている状態)
- ・肩や胸が地面から離れないように注意する

# ③カーフ・ストレッチ



- 1.右足を左足にのせアキレスをのぼし押す  
ひざ裏が張った状態 2 秒間静止
- 2.乗つけた足を押し込みながら膝曲げ  
アキレス～脛脛真中が張った状態 2 秒間静止

・2回（で左右交代）

- ・腹圧をかける（おなかをへこます：ドローイン）
- ・2本の筋肉を両方伸ばしておかないとどちらか怪我をする

# ④ インバーテッド・ハムストリング



- ・足を上げ体と床を平行にし2秒静止  
頭からつま先までが一直線に

- ・左右各2回

- ・腹圧をかける(おなかをへこませ:ドローイン)
- ・アキレス腱を伸ばす(足裏が張っている状態)
- ・体をねじらない

# ⑤ラテラル・ランジ



- 1.両足揃えて手を組み直立
- 2.パンツと足をひらき各筋肉を伸ばす
3. 1の姿勢に戻す

・左右各3回

- ・背筋を伸ばし腹圧をかける(前かがみにならない)
- ・つま先は同じ方向をむくようにする
- ・足裏を浮かさない

# ⑥ドロップ・ランジ



- 1.両足揃えて手を組み直立
- 2.右足をクロスビハインドさせ膝を曲げる  
(ストンと落とす)
3. 1の姿勢に戻る

・左右各3回

- ・背筋を伸ばし腹圧をかける(前かがみにならない)
- ・ねじって伸ばす

# ⑦バックワードランジ・ウィズ・ツイスト



- 1.右足を後ろにおろす
- 2.右手を上げる
- 3.真後ろを見ながら左手を右足のかかどにつける
- 4.戻す

・左右各3回

- ・腹圧をかける(おなかをへこませ:ドローイン)



# ⑧ フォワードランジ・イントウ・ステップ



1. 右足を前に出す
2. 右肘を曲げて膝の内側にいれ、床につけるようにする(つかなくてもいい) 2秒静止
3. 右手を外に出し足首を立て膝を伸ばす 2秒

・ 左右各2回

・ 腹圧をかける(おなかをへこます:ドローイン)

# ⑨ハンド・ウォーク



・4回

- ・床上 10cmくらいまではいける
- ・腹圧をかける(おなかをへこませます:ドローイン)

# ⑩ スモウスクワット・トゥ・スタンド



- 1.足を肩幅に開き膝の中に肘をいれる
- 2.胸をはったまま体を曲げる
- 3.膝をしっかりとのばす

・4回

- ・前をむいて腹圧をかける
- ・3 のとき背中が丸まらないように注意する