



中学校・高校の

部活動自粛解除後の練習でケガをしないために

一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会

休み明けの練習では**ケガがおきやすい**と言われています



体力が落ちる
体重が増える



自粛解除後の練習は、自粛中に実施したトレーニングの、
0.8～1.3倍の負荷から徐々に始めましょう

新型コロナウイルス感染拡大予防を考慮して練習を開始してください

トレーニングのきつさ

自粛期間中、楽な運動を1日30分していた場合

- 0 安静レベル
1 非常に楽である
2 **楽である**
3 中くらい
4 ややきつい
5 きつい
6
7 非常にきつい
8
9
10 最大

自粛期間中のきつさ

練習時間

自粛期間中の負荷

2



30

分



60

自粛期間中の負荷

60



0.8~1.3



自粛期間後の負荷

48~78

まずは、計算した負荷で**1週間程度**は練習しましょう
負荷は、**週毎に徐々に**増やしましょう



中学校・高校の

部活動自粛解除後の練習でケガをしないために

一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会

本格的に練習を始める前に

ケガ予防のトレーニング

をしておきましょう

新型コロナウイルス感染拡大予防を考慮して練習を開始してください



初級エクササイズプログラムの例：あくまで目安です。体力に応じて変化させましょう

スクワット



30秒
×1-3セット

踏み込み運動



片側10回
×1-3セット

片脚立ち



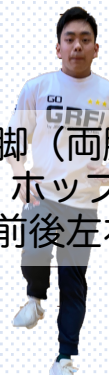
20-30秒
×1-3セット

体幹エクササイズ



20-30秒
×1-3セット

片脚（両脚）
ホップ
（前後左右）



（片側）10回-15回
×1-3セット

筋力・バランス・ジャンプ系能力を、**バランス良く** 鍛えましょう

サーキット形式で行うことで持久力のトレーニングにもなります

こちらにも参考に

サッカーFIFA11+:

国際サッカー連盟作成のケガを予防するための
エクササイズプログラム

ここから→



スポーツ外傷・障害予防ハンドブック:

（公財）スポーツ安全協会と（公財）日本体育（スポーツ）
協会作成のケガの予防についてまとめたハンドブック

ここから→

