



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



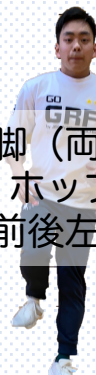
20-30秒
×1-3セット

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→

