

# トランポリン グラウンド W-up

---

## 目的

トランポリンの技術的練習を促進させる動きづくり

## 対象

- トランポリンの技術的レベルが宙返りの習得段階にある者

## 技術目標

- ドロップジャンプの安定性向上
- ストレートジャンプの安定性向上
- アクションジャンプの基礎動作習得
- 空中姿勢の基礎動作習得

## W-up 構成要素

- 基礎的な可動性
- 背部固有感覚
- 適切な体幹と上肢のアライメント保持：抗伸展・肩甲帯
- 適切な体幹と上肢のアライメント保持：抗回旋・肩甲帯
- 適切な体幹と下肢のアライメント保持：抗屈曲・股関節
- 適切な体幹と下肢のアライメント保持：抗回旋・股関節
- 中枢からのコアコントロール
- 静/動的バランス
- 左右対称的な腹/背中/手膝/膝からのランディング能力
- 左右対称的な足部からのランディング能力
- ジャンプ動作の効率的な上肢の使用法

## グラウンド W-up 種目

## 1. ジョグ

- 目的：生理学的 W-up(筋温の上昇)
- 方法：やや息が上がる程度の速度でジョギングを行う
- 時間：5～7分間を目安として。身体が温まれば、時間は前後して構わない。
- 備考：冬場は長袖などを着用、身体の温度を保つよう工夫する



## 2. ブレッツェル

- 目的：胸椎伸展/回旋、股関節伸展(大腿四頭筋)
- 方法：横向きに寝る。天井側の膝を前に曲げて床に着け、床側の手で膝を上から押さえる。床側の脚の足首を天井側の手で持つ。両腕のテコを利用して、上半身を後方に回旋させる。最終的には肩甲骨が床に着くまで
- 回数：回旋位で5～8呼吸
- 備考：息を吐く時に上半身を回旋させると、可動域が広がりやすい。頭の回旋は顔が天井まで。
- 競技との繋がり：適切な姿勢保持に必要な脊柱の可動性の獲得



### 3. グルートストレッチ

- 目的：股関節屈曲/内転(大殿筋)
- 方法：床に膝を立てて座り、片脚を外側へ伸ばす。立てている脚を外側へ倒しながら、同じ方向へ上半身を回旋させる。股関節を中心に上体を前に倒す。最終的には胸が膝に着くまで
- 回数：最終位で5～8呼吸
- 備考：腰を丸めず真っ直ぐに保ったまま、お腹を太ももへ押し付けるように身体を倒すとストレッチ感が得られやすい
- 競技との繋がり：タック姿勢に必要な股関節の可動性の獲得



#### 4. ストラドルストレッチ

- 目的：股関節外転(内転筋群)
- 方法：床に座り脚を左右へ広げ、骨盤を立てる(骨盤の前傾)。両手を身体の前に置き、股関節を中心に上体を前に倒す。最終的には腰を丸めずに胸が床に着くまで
- 回数：最終位で5～8呼吸
- 備考：左右のつま先の向きを同じ角度に保つ(足の甲が天井へ向くように)
- 競技との繋がり：開脚姿勢に必要な可動性の獲得



## 5. クアドラプト フレクション/エクステンション

- 目的：脊柱屈曲/伸展
- 方法：四つ這い姿勢になり、手足を肩幅に広げる。①息を吐きながら頸椎から腰椎までを丸め、骨盤を後傾させる。②息を吸いながら頸椎から腰椎までを反らし、骨盤を前傾させる。①、②ともに脊柱のカーブが均一な姿勢を目指す
- 回数：①、②の最終位を交互に繰り返し、それぞれ5～8呼吸
- 備考：①では顎を胸に付けるように引くことで、脊柱を丸めやすくなる。また、お尻に硬く力を入れることで、骨盤の後傾を引き出す。②では肩を引き下げ、首を長く保つ
- 競技との繋がり：適切な姿勢保持に必要な脊柱の可動性の獲得



## 6. ショルダーストレッチ

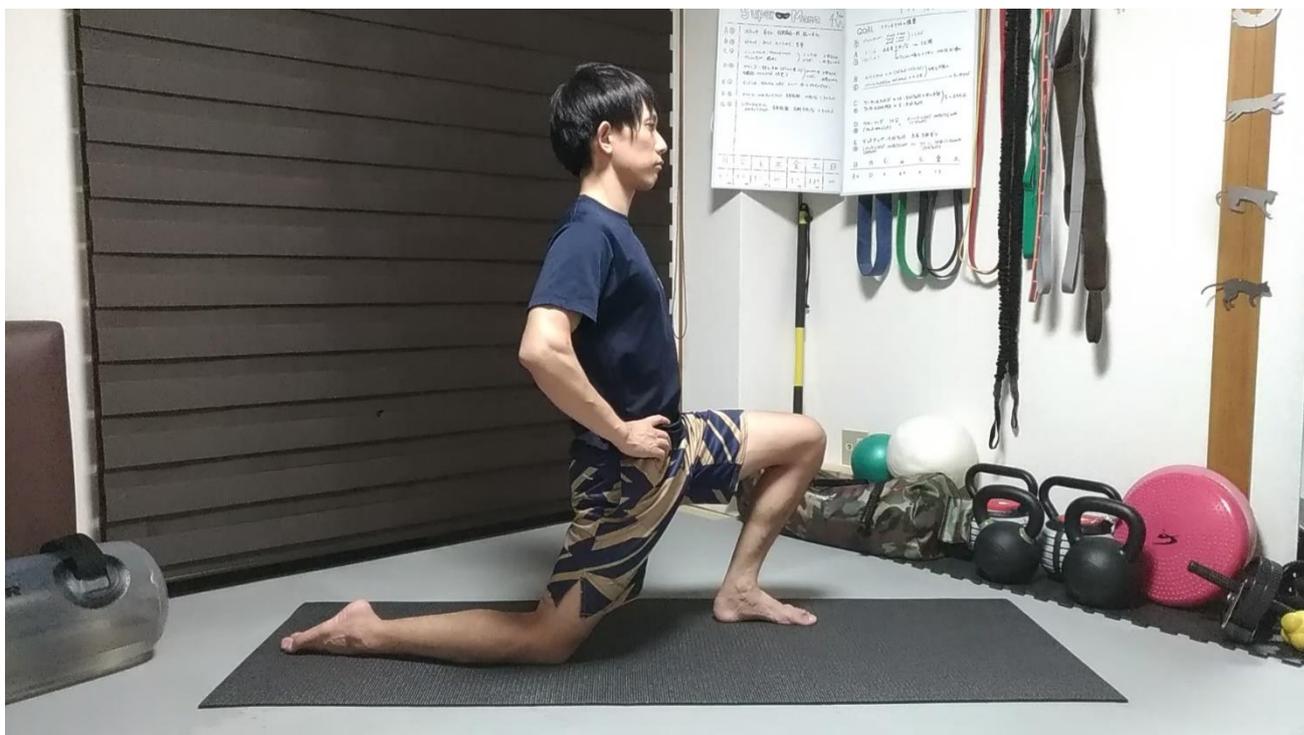
- 目的：肩関節屈曲可動域の向上
- 方法：四つ這い姿勢になり床から膝を浮かせてお尻を高く挙げる。①胸を落として腕を耳より後ろへ移動させる。②片方の肘を曲げ、左右を交互に伸ばす
- 回数：最終位で5～8呼吸
- 備考：腰や背中が丸くならないよう注意

競技との繋がり：ストレートジャンプでの適切な肩関節の姿勢に必要な可動性の獲得



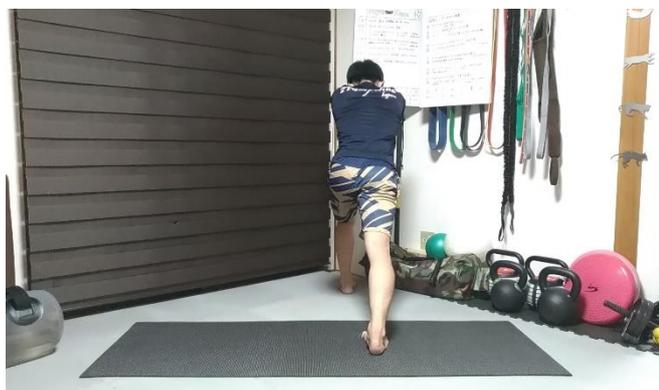
## 7. ヒップフレクサーストレッチ from ハーフニーリング

- 目的：股関節伸展(大腿直筋・腸腰筋)
- 方法：片膝立ちになり、前脚の膝を  $90^\circ$  に曲げる。骨盤を立て(骨盤の後傾)、腰を床と垂直に保ったまま、股関節を前にスライドさせる。股関節の前面に伸びる感じが出れば OK
- 回数：最終位で 5～8 呼吸
- 備考：足首で地面を押さないよう注意
- 競技との繋がり：ストレートジャンプでの適切な股関節の姿勢に必要な可動性の獲得



## 8. アンクルストレッチ

- 目的：足関節背屈(距腿関節・下腿三頭筋)
- 方法：前後に足を開き、踵と人差し指を結ぶ直線が左右平行になるように立つ。前脚の膝を曲げ、体重を乗せる。後脚の膝を完全に伸ばしたまま、踵が地面から離れないところまで脛を前に倒す
- 回数：最終位で5～8呼吸
- 備考：後脚の膝を曲げて行う方法もある
- 競技との繋がり：ジャンプに必要な足首の可動性を獲得する



## 9. デッドバグ

- 目的：背部固有感覚、体幹の抗伸展、背中でのランディング
- 方法：仰向けで寝る。両手を天井へ伸ばし、両膝/股関節  $90^\circ$  になるよう床から浮かせる。対角の手足を床ギリギリまで降ろして戻す動きを左右交互に繰り返す(例：右腕と左脚)。この時、腰と床を指1本分隙間にキープし、肋骨を天井へ浮き上がらせないようにコントロールする
- 回数：交互に行い、片側5～8回



## 10. スパイン ラテラルローリング

- 目的：背部固有感覚、体幹の抗伸展/回旋、背中でのランディング
- 方法：仰向けで寝て頭を地面から浮かせる。両手を天井へ伸ばし、両膝/股関節 90° になるよう床から浮かせる。肩と骨盤を同じ向きに保ったまま、丸太のように左右へ揺れる。身体が傾いた状態で5秒キープしてから反対側へ揺れるようにする。腰と床を指1本分隙間にキープし、肋骨を天井へ浮き上がらせないようコントロールする
- 回数：交互に行い、片側5～8回



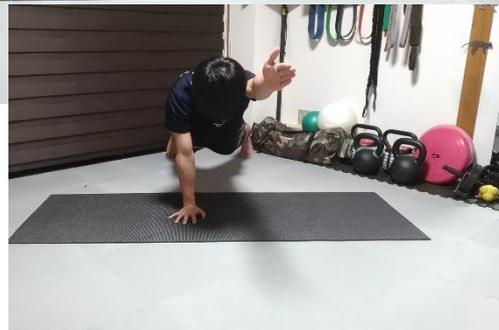
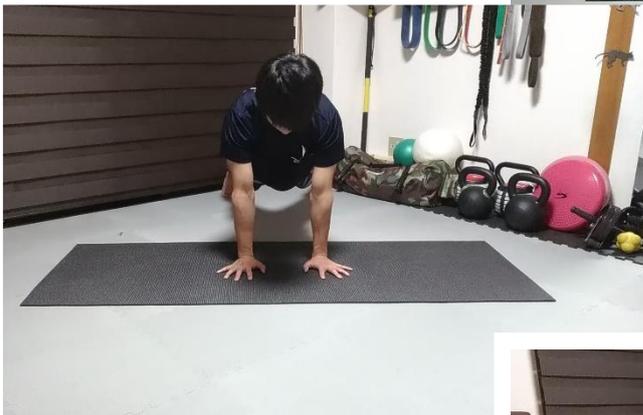
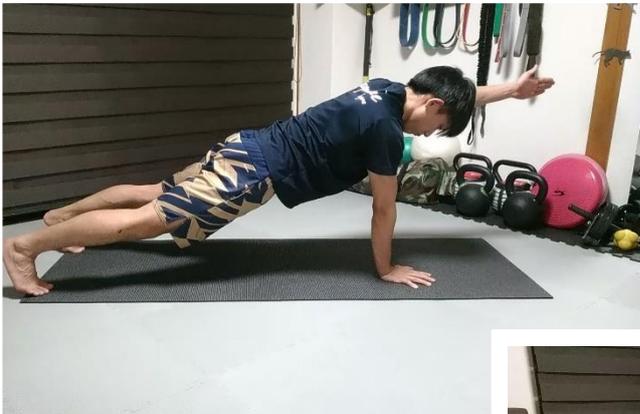
## 11. ハンドプランク

- 目的：体幹の抗伸展、肩甲帯の安定化、四つ這いでのランディング
- 方法：四つ這いになり、手足を肩幅に広げる。手の指を大きく開き、親指が正面を向いて左右平行になるように置く。膝を浮かせてプランク姿勢(頭から踵までが一直線の姿勢、背骨の理想的なアライメント)を作る
- 回数：正しい姿勢で合計60秒(例：10秒×6セット、15秒×4セット、20秒×3セット、30秒×2セット、60秒×1セット など)



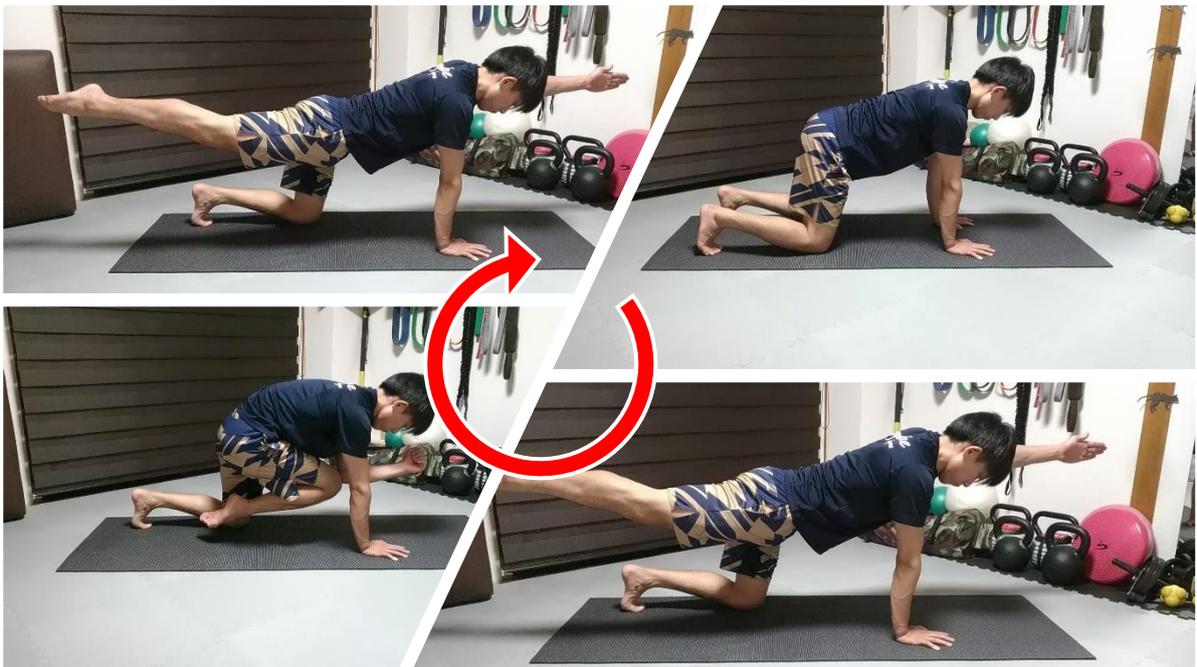
## 12. ハンドプランク with アームフレクション

- 目的：体幹の抗伸展/回旋、肩甲帯の安定化、四つ這いでのランディング
- 方法：四つ這いになり、手足を肩幅に広げる。手の指を大きく開き、親指が正面を向いて左右平行になるように置く。膝を浮かせてプランク姿勢(頭から踵までが一直線の姿勢、背骨の理想的なアライメント)を作る。片方の腕を床と平行の高さまで持ち上げ、5秒キープしてから戻す。腕を床から持ち上げる際、肩の位置が左右にスライドしないようキープする
- 回数：交互に行い、片側5～8回



### 13. バードドッグ

- 目的：体幹の抗伸展/回旋、肩甲帯の安定化、静的バランス、四つ這いでのランディング
- 方法：四つ這いになり、手足を肩幅に広げる。手の指を大きく開き、親指が正面を向いて左右平行になるように置く。①対角の手脚を床と平行の高さまで持ち上げて5秒キープする。②肘と膝をへその直下でタッチさせて5秒キープする。①の時には腰を反らないようコントロールする
- 回数：①、②の最終位を交互に繰り返す、片側5～8往復



#### 14. ハーフニーリング セットアップ with フットタップ

- 目的：体幹の抗屈曲、股関節の安定化、静的バランス、膝でのランディング
- 方法：片膝立ちになり、前脚の膝を  $90^\circ$  に曲げる。骨盤を立て(骨盤の後傾)、腰を平坦に保つ。軸脚の膝に体重を  $100\%$  乗せられる位置を探し、前足をトントンとタッピングする。うまく体重が乗っていれば、タッピングしても上体がふらふらしない
- 回数：ふらふらせずに片側  $20$  回のタッピングできる位置が見つかるまで



## 15. ハーフニーリング セットアップ with フットサークル

- 目的：体幹の抗屈曲/回旋、股関節の安定化、静的バランス、左右対称的な膝でのランディング
- 方法：片膝立ちになり、前脚の膝を  $90^\circ$  に曲げる。骨盤を立て(骨盤の後傾)、腰を平坦に保つ。軸脚の膝に体重を100%乗せられる位置を探し、前足をトントンとタッピングしながら円を描くように足を内外へ移動させる。うまく体重が乗っていれば、タッピングしても上体がふらふらしない
- 回数：ふらふらせずにタッピングをしながら、片側5～8往復



## 16. スパイン クレイドル

- 目的：中枢からのコアコントロール(屈曲パターン)、動的バランス、背中でのランディング
- 方法：仰向けに寝て、両腕が平行になるよう頭上へまっすぐに伸ばす。脚を閉じ、つま先を伸ばす。腕と脚を床からやや浮かせ、ゆりかごのように縦に大きく揺れる。身体のラインを緩やかな U 字型に保ったまま行う
- 回数：正しい姿勢で合計 20 回(例：5 回×4 セット、10 回×2 セット、20 回1 セット)



## 17. プローン クレイドル

- 目的：中枢からのコアコントロール(伸展パターン)、動的バランス、腹でのランディング
- 方法：うつ伏せに寝て、両腕が平行になるよう頭上へまっすぐに伸ばす。脚を閉じ、つま先を伸ばす。腕と脚を床からやや浮かせ、ゆりかごのように縦に大きく揺れる。身体のラインを緩やかなU字型に保ち、股関節から脚を浮かせ、腰を反らさない
- 回数：正しい姿勢で合計20回(例：5回×4セット、10回×2セット、20回1セット)



## 18. ログロール

- 目的：中枢からのコアコントロール(回旋パターン)、動的バランス
- 方法：①仰向けに寝て、両腕が平行になるよう頭上へまっすぐに伸ばす。脚を閉じ、つま先を伸ばす。腕と脚を床からやや浮かせ、体幹の姿勢を正しく保ったまま横へ転がりうつ伏せになる。②うつ伏せから、両腕が平行になるよう頭上へまっすぐに伸ばす。脚を閉じ、つま先を伸ばす。腕と脚を床からやや浮かせ、体幹の姿勢を正しく保ったまま横へ転がり仰向けになる。
- 回数：①、②を左右交互に5～8往復



## 19. トールニーリング フレクション/エクステンション

- 目的：体幹の抗屈曲/伸展/回旋、股関節の抗屈曲、膝でのランディング
- 方法：両膝立ちになり、膝を骨盤幅に開く。両腕を天井へ突き刺すように伸ばし、姿勢をまっすぐに保つ。①息を吐き、股関節から前屈し、肘で膝をタッチし5秒キープする。②息を吸い、股関節から後屈し、最終位で5秒キープする。①、②を交互に繰り返す。動作中は足の甲に体重をかけずにバランスをとり、左右の膝に均等に体重が乗っていることが理想
- 回数：①、②を交互に5～8回



## 20. ステップ&ストップ with シングルレッグ

- 目的：左右対称的な足部からのランディング
- 方法：両足を腰幅に開いて立ち、両膝を軽く曲げて股関節から上体を倒し、脛と背中を平行にする。その場で5回ステップを行い、片脚で5秒間静止する。ステップ中は十分に腕をスイングする
- 回数：左右交互に、片側5～8回



## 21. ドロップスクワット&ストップ

- 目的：左右対称的な足部からのランディング
- 方法：両足を腰幅に開いて立ち、腕を体側に着ける。瞬間的に膝を曲げ(抜き動作)、両腕をまっすぐ頭上に挙げながら、脛と背中が平行なスクワット姿勢で5秒間静止する。スクワット姿勢では腰を反らさず、正しい体幹の姿勢をキープする
- 回数：1回ごとに5秒以上の休憩を挟みながら、5～8回



## 22. パーティカルジャンプ～スクワット&ストップ

- 目的：足部からのランディング、ジャンプ動作の効率的な上肢の使用法
- 方法：両足を腰幅に開いて立ち、腕を体側に着ける。腕を後方にスイングするとともに膝を曲げ、両腕をまっすぐ頭上に挙げながら、垂直にジャンプする。空中で両腕を体側に着けた後、再び両腕をまっすぐ頭上に挙げながら、脛と背中が平行なスクワット姿勢で5秒間静止する。ジャンプ動作では、できるだけまっすぐに、高くジャンプする。スクワット姿勢では腰を反らさず、正しい体幹の姿勢をキープする
- 回数：1回ごとに5秒以上の休憩を挟みながら、5～8回

