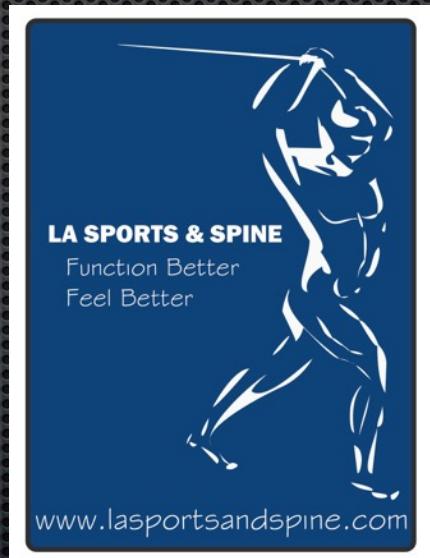
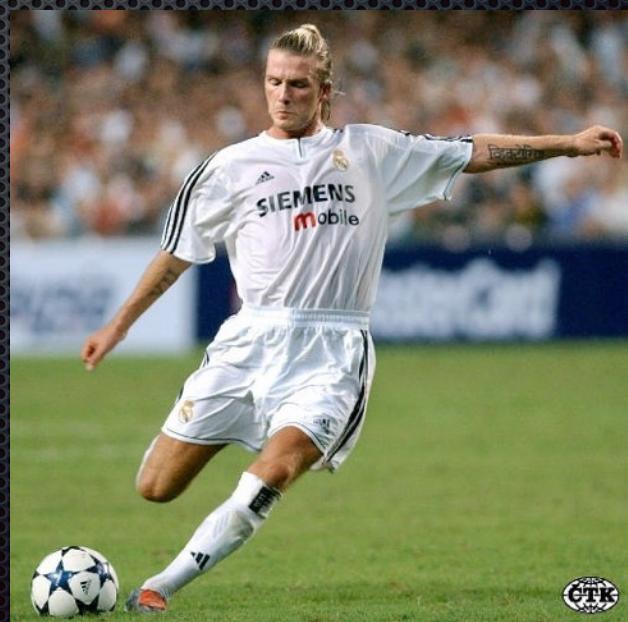
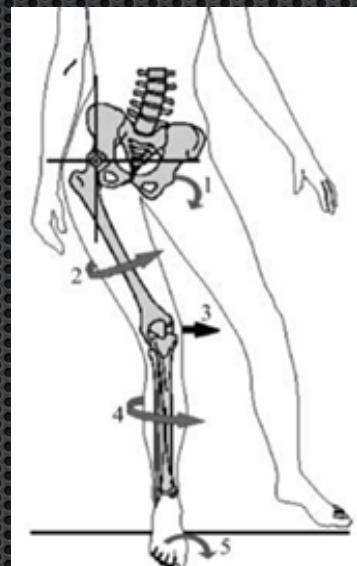


IV) 前額面の安定性

Note: 多面的チャレンジを含む

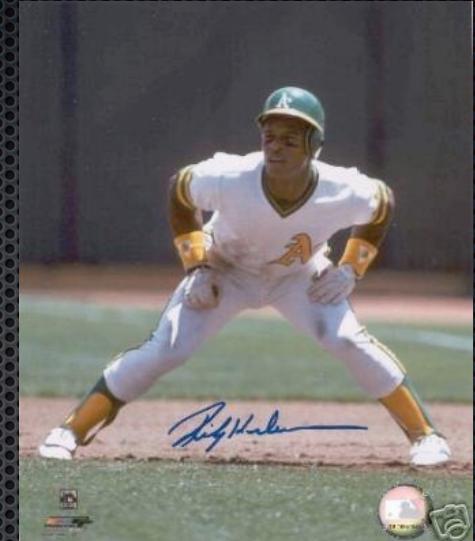


前額面の安定性 -P822-823



前額面安定性





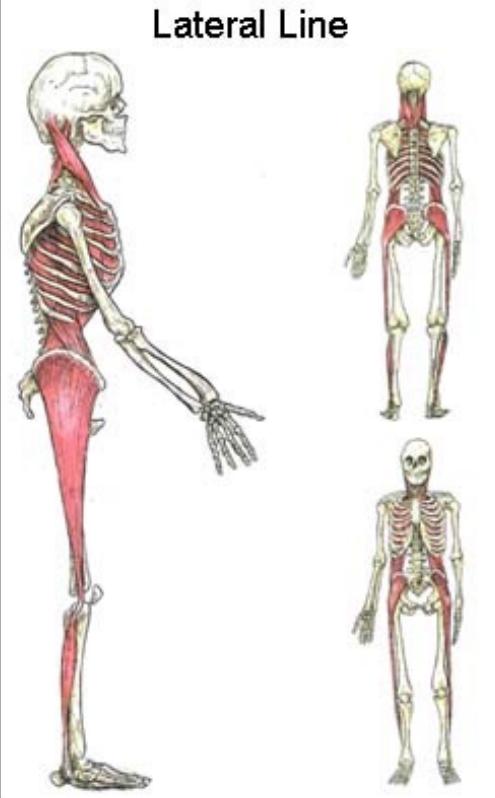
下半身

キネティックチェーン

Spiral Line



Lateral Line



FLAT ARCH
AND
RELATED SYMPTOMS

MISALIGNMENT OF HIPS

MISALIGNMENT OF KNEES

HYPER EXTENDS

PRONATED/ FLAT FOOT





ARTICLE ALERT

Relationship Between Selected Measures of Strength and Hip and Knee Excursion During Unilateral and Bilateral Landings in Women

Written by McCurdy et al., J Strength Cond Research, Sept 2, 2014

Designed by ©YLM Sport Science



The purpose of this study was to compare the relationship between several measures of single-joint, isometric, eccentric, and squat strength and unilateral and bilateral landing mechanics at the hip and knee in women.

► METHODS

- 26 healthy female subjects with previous athletic experience participated in this study.
- Hip & knee mechanics were measured using the MotionMonitor capture system with 3-dimensional electromagnetic sensors during bilateral (60 cm) & unilateral drop jumps (30 cm).
- On a separate day, isometric hip extension, external rotation, and abduction strength were measured using a handheld dynamometer.
- Eccentric & isometric knee strength were measured on the Biodex IV Isokinetic Dynamometer.
- Free weight was used to measure the bilateral squat and a modified single-leg squat.



► RESULTS



- The strongest correlations were found between squat strength & knee valgus ($-0.77 \leq r \leq -0.83$) & hip adduction ($-0.5 \leq r \leq -0.65$).
- After controlling for squat strength, hip external rotation strength and unilateral knee valgus (-0.41), hip abduction strength and bilateral knee valgus (-0.43), and knee flexion strength and bilateral hip adduction (-0.57) remained significant.
- Eccentric knee flexion strength and unilateral knee internal rotation was the only significant correlation for eccentric strength (-0.40).
- Squat strength seems to be the best predictor of knee valgus and was consistently related to hip adduction.
- Isometric & eccentric measures demonstrated few significant correlations with hip and knee excursion while demonstrating a low-to-moderate relationship.
- Hip & knee flexion and rotation do not seem to be related to strength.

A) アセスメント

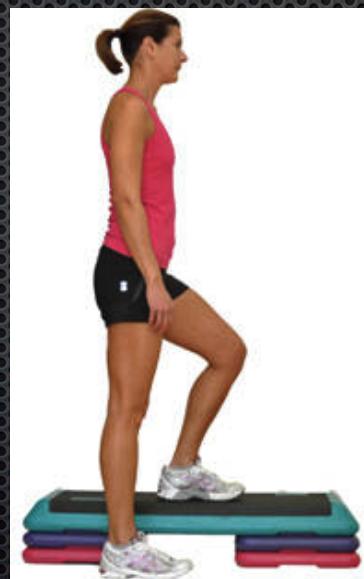
1. シングルレッグスクワット／ラテラルステップ
ダウン
2. シングルレッグブリッジ
3. ベア
4. 股関節外転

1. シングル レッグスクワット／ ラテラルステップダウン



シングル レッグ スクワット

- 約30度までスクワット。
股関節屈曲
- あるいは20 cmの高さの
ステップや階段から

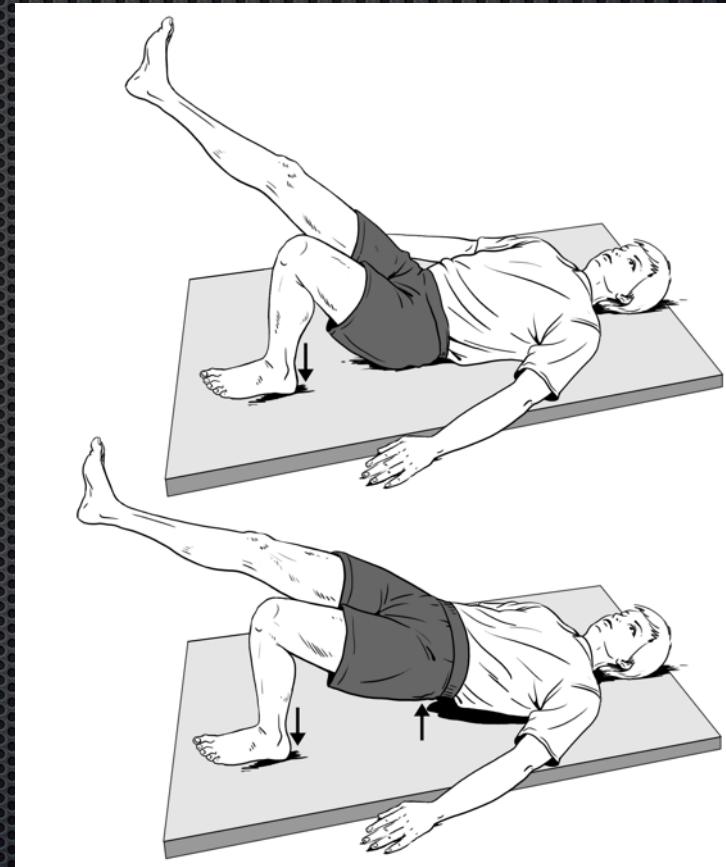


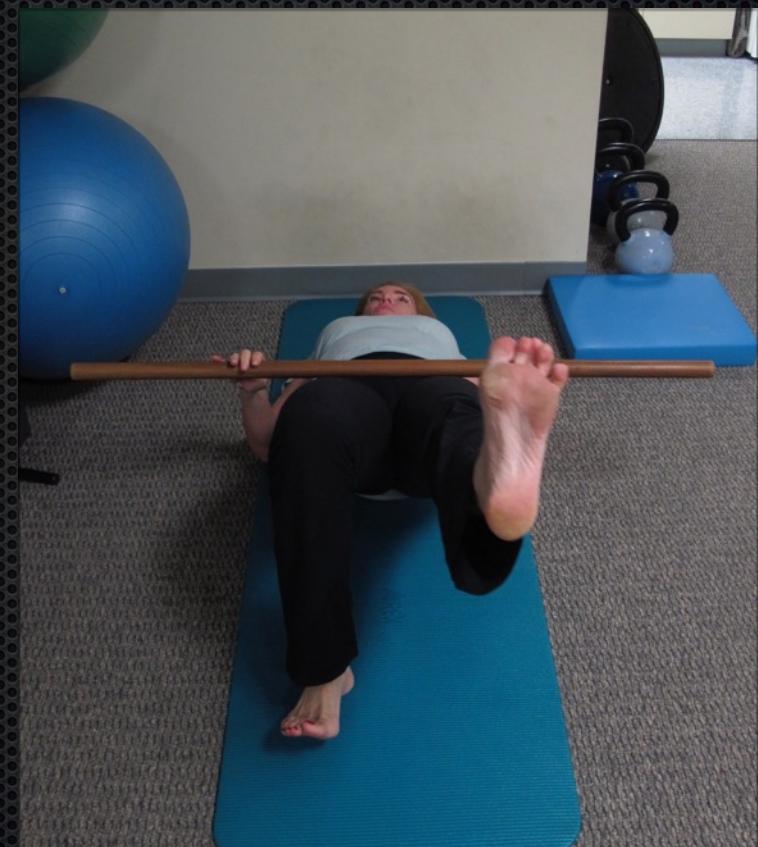
スコアリング

- 0 - 痛み
- 1 - 約30度までの膝屈曲の動きが実行できない
 - 膝外反（膝が足の内側を超える）
- 2 - 代償を伴う動きを実行
 - L/S 屈曲
 - 膝蓋骨前方シアリング
 - トレンデレンバーグ
 - 過回内
- 3 - 代償を伴わず動きを実行

2. シングルレッグブリッジ - p631

- ブリッジアップ
- 交互にキック
- シングルレッグブリッジアップ／ダウンを行う





スコアリング

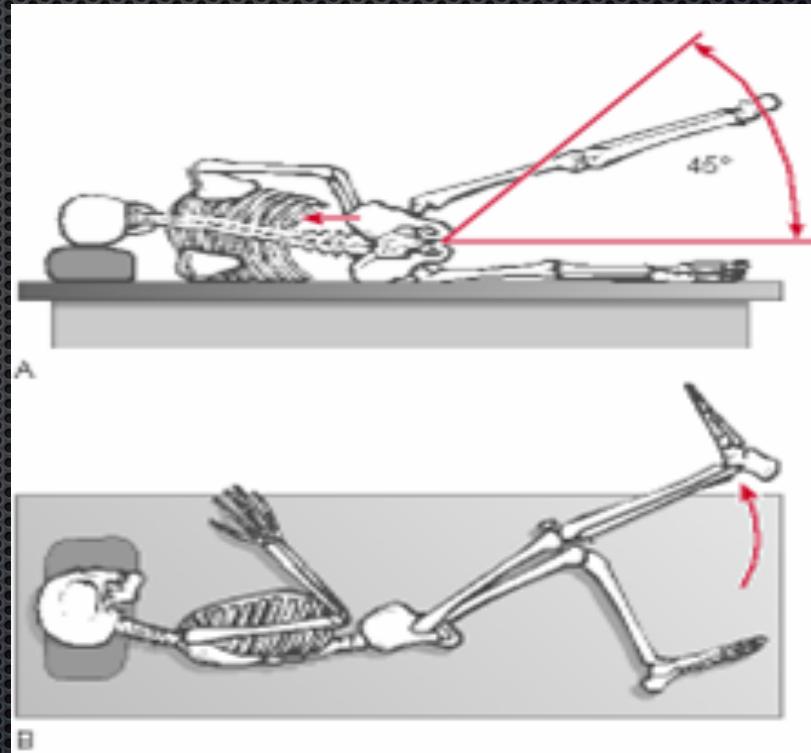
- 0 - 痛み
- 1 - 動きが実行できない
 - 骨盤の捻転や降下
- 2 - 代償を伴う動きを実行
 - ニュートラルポジションまで骨盤を持ち上げられない
 - 大腿部が平行を保てない
- 3 - 代償を伴わず動きを実行

3. ベア

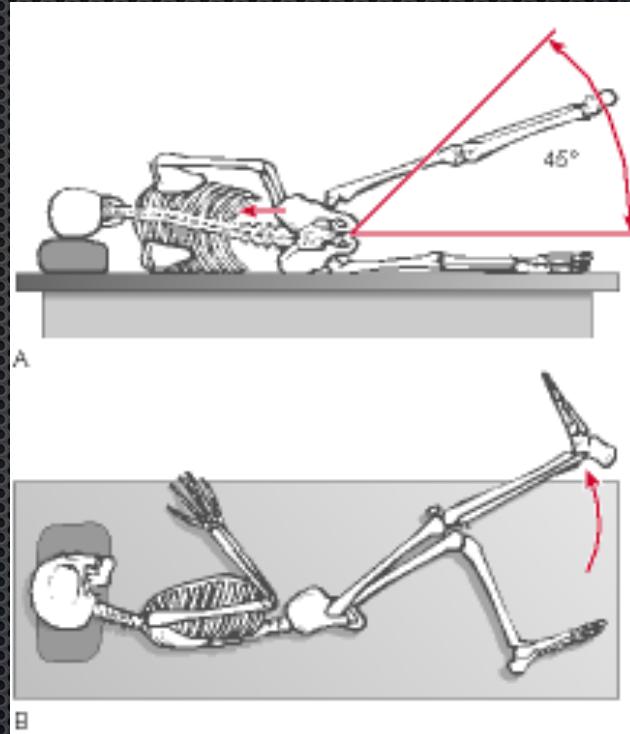
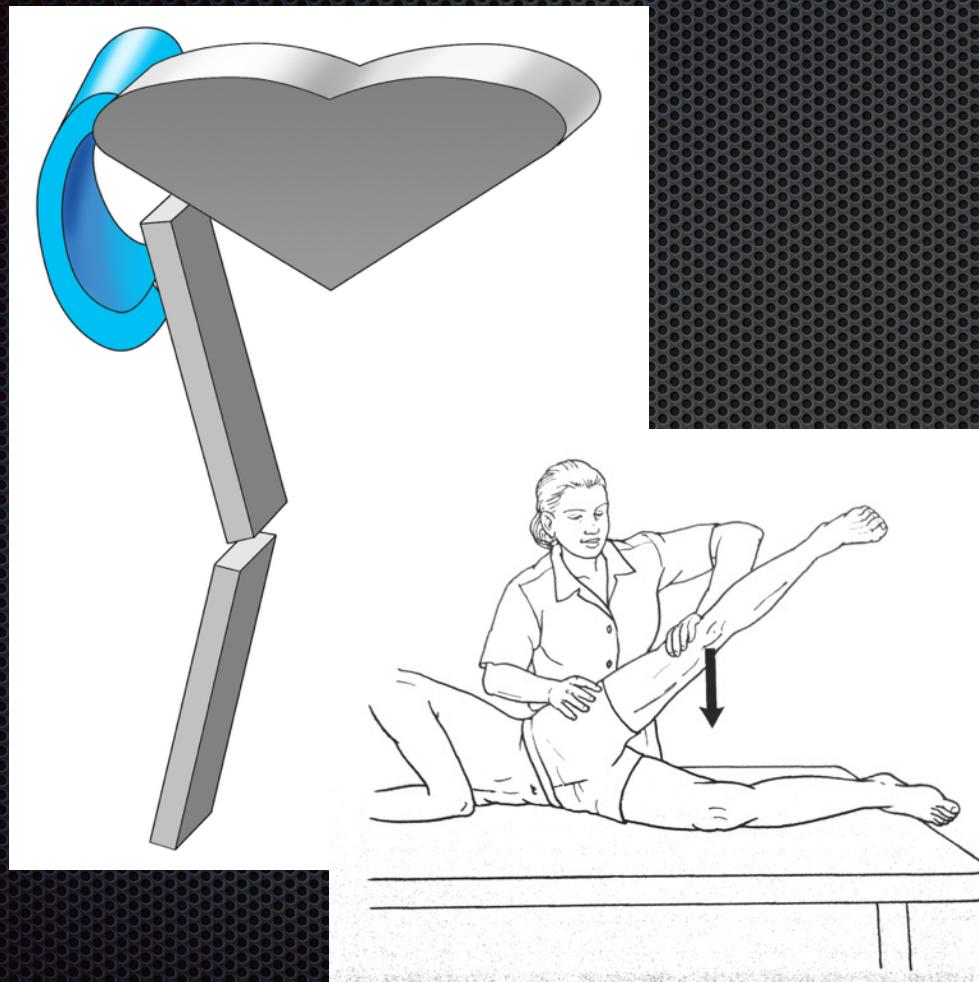
4. 股関節外転

機能不全

- ・ 腰部の弱さまたは腰部を感じる
- ・ ヒップハイク - QL O
- ・ 股関節屈曲- TFL OA



前額面 - 膝は股関節の奴隸



B) トレーニング

- ムーブメントプレップ
- フロア
- ラテラル／ロータリースクワット
- ハーフニーリング - スプリットスタンス
- キャリー／ラテラルウォーク／ステップアップ

a) ムーブメントプレップ

- ViPR
- ウエイトシフト

ムーブメントプレップ

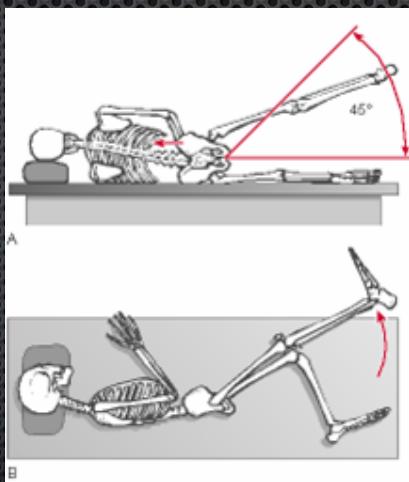


b) フロア ベース

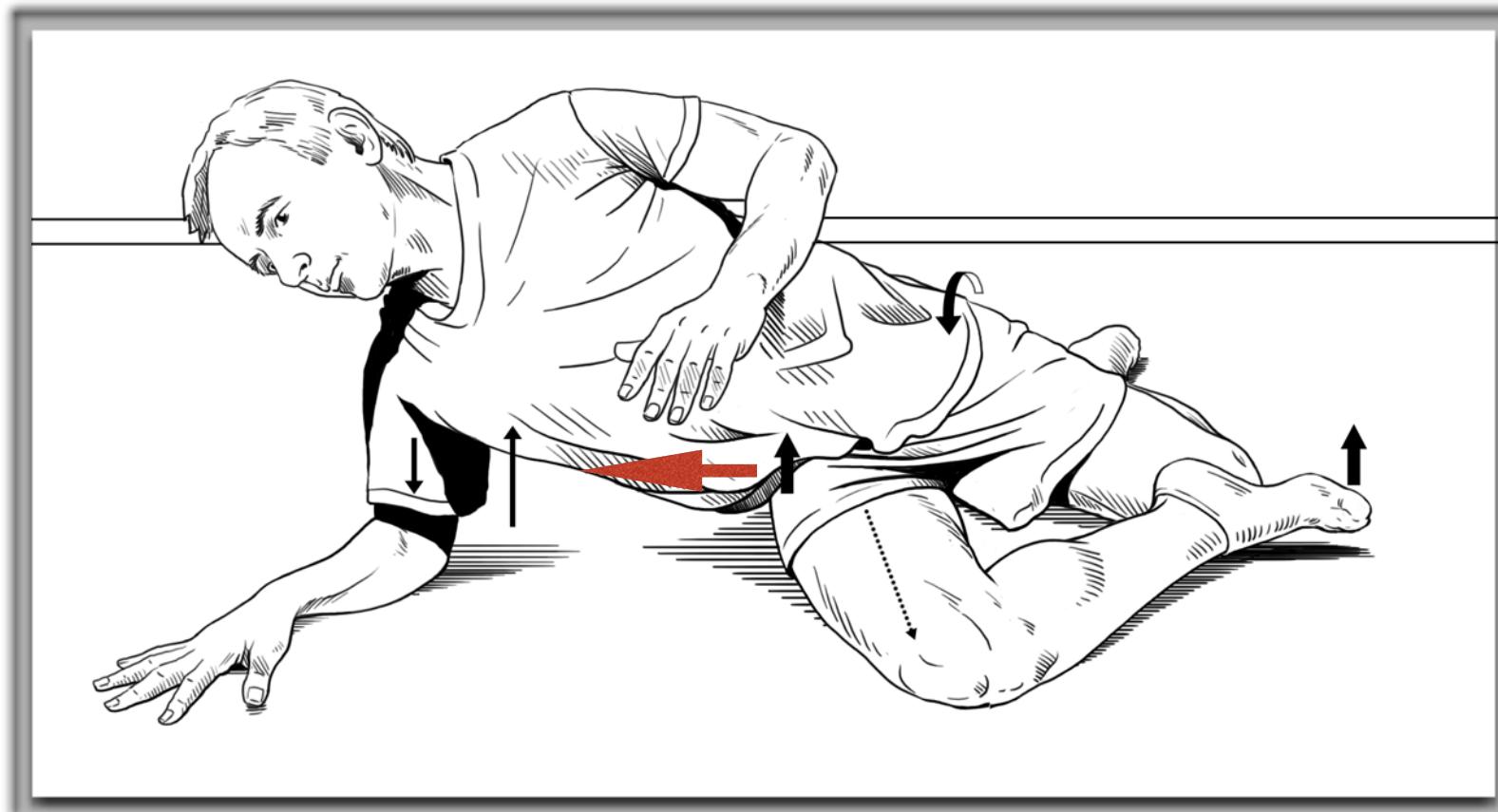
- 1.発達上ゲットアップ
- 2.ダイアゴナルシット／ブリッジ

1. 発達上 - ゲットアップ





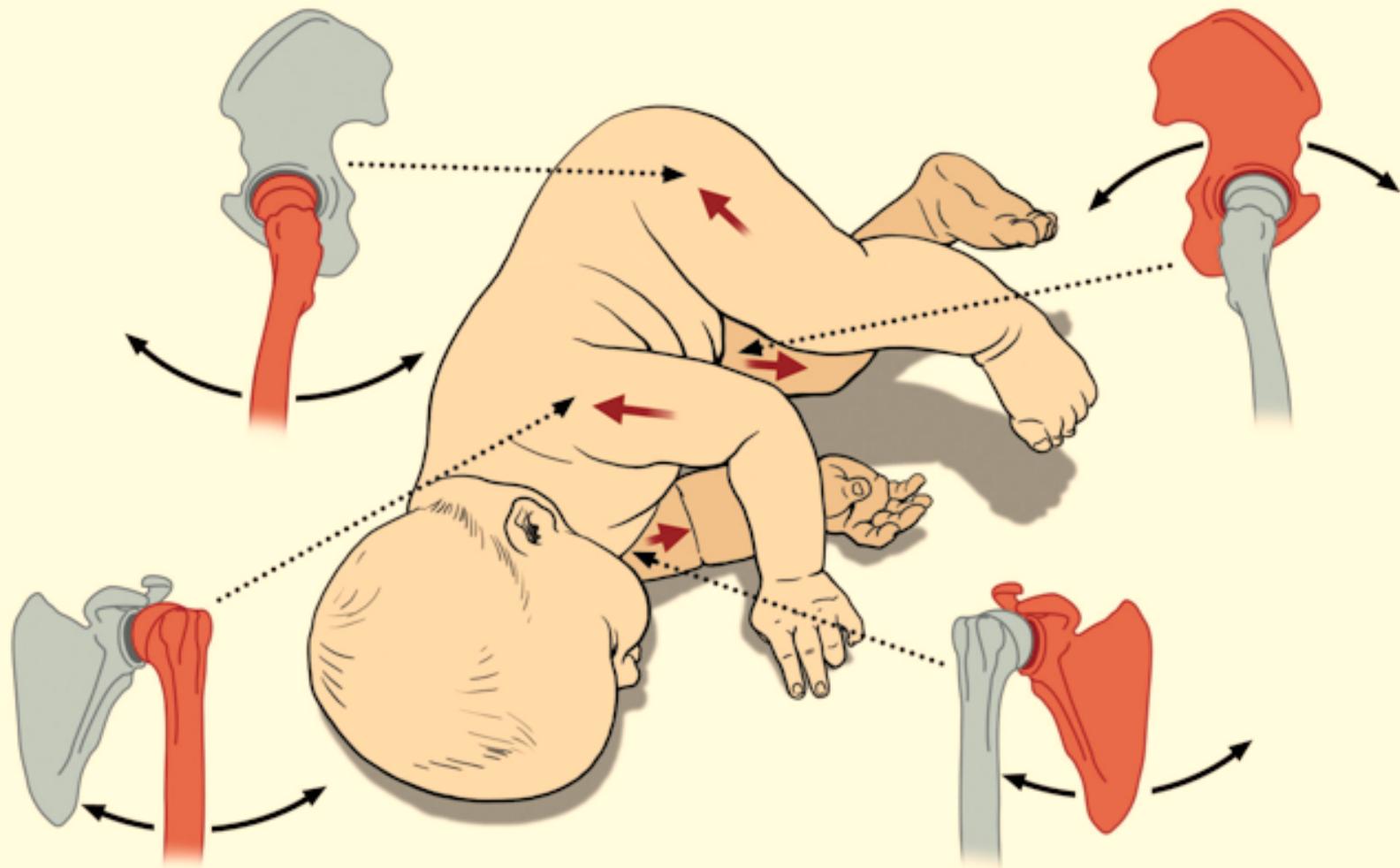
2. ダイアゴナルシット - ブリッジ (Vojta)





ダイアゴナルシット / ブリッジ w/ プル





←→ direction of muscle pull

■ moving segments

■ fixed segments

スプリットスタンス（ランニング）へ のスキル移行



c) ラテラル／ロータリースクワット

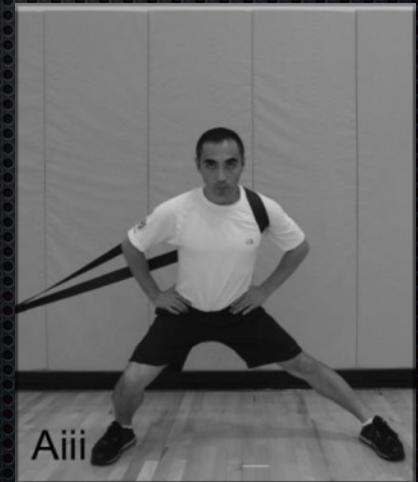
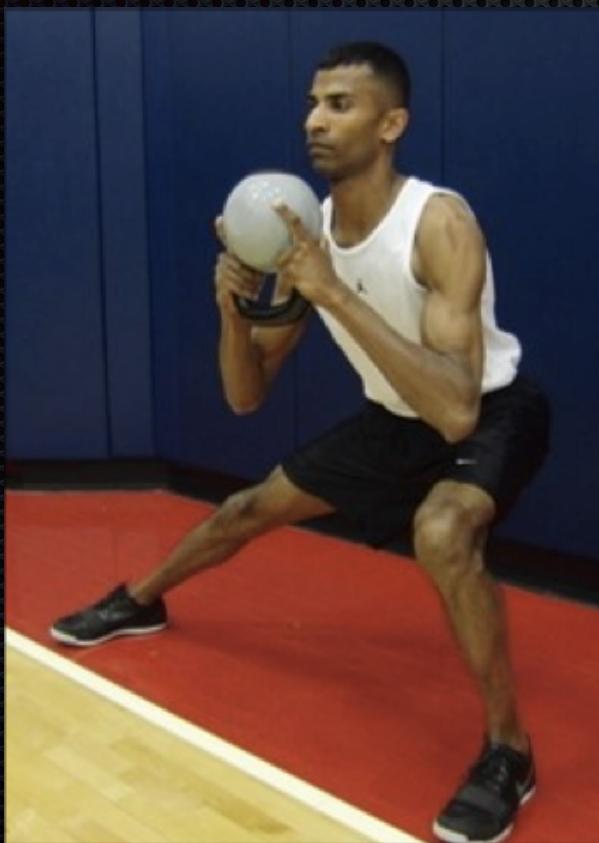
1. ラテラルスクワット(徒手またはストラップ) の抵抗
2. ラテラルスクワット (サンドバッグ)
3. ラテラルスクワット (ケトルベル)
4. ラテラルプル (スレッド)
5. ロータリースクワット (から／へ)
(プーリー／メディシンボール)
6. ラテラルスライド



**One Arizona Man Has
Produced More Medalists
Than Most Countries**

1. ラテラルスクワットー

AP/Koichi Sato, A.T.C.







ラテラルスクワット - AP/Koichi Sato, A.T.C.



ロード &
エクスプロード



股関節伸展







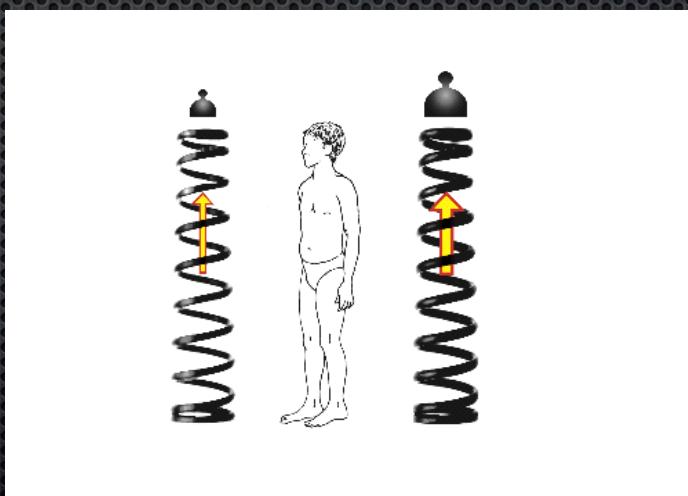
2. ラテラルスクワット - サンドバッグ

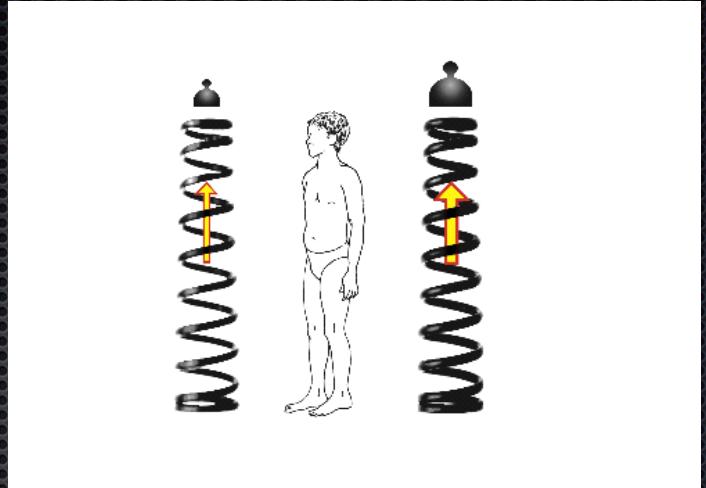
3. サイドステップw/ KBスイング

4. ラテラルスレッドドラッグ



5. ロータリースクワット





6. ラテラルスライド



d)ハーフニーリング/スプリットスタンス

1. ヘイロー
2. リバースランジスライダー (w/反応的バンド抵抗)
3. Maxランジ - リバースランジ w/ アーク

矢状面

水平面

前額面

1. 多面的

インラインハーフニーリング ヘイロー

2. リバースランジスライダー リアクティブ



MAX ランジ (サンドバッグ)



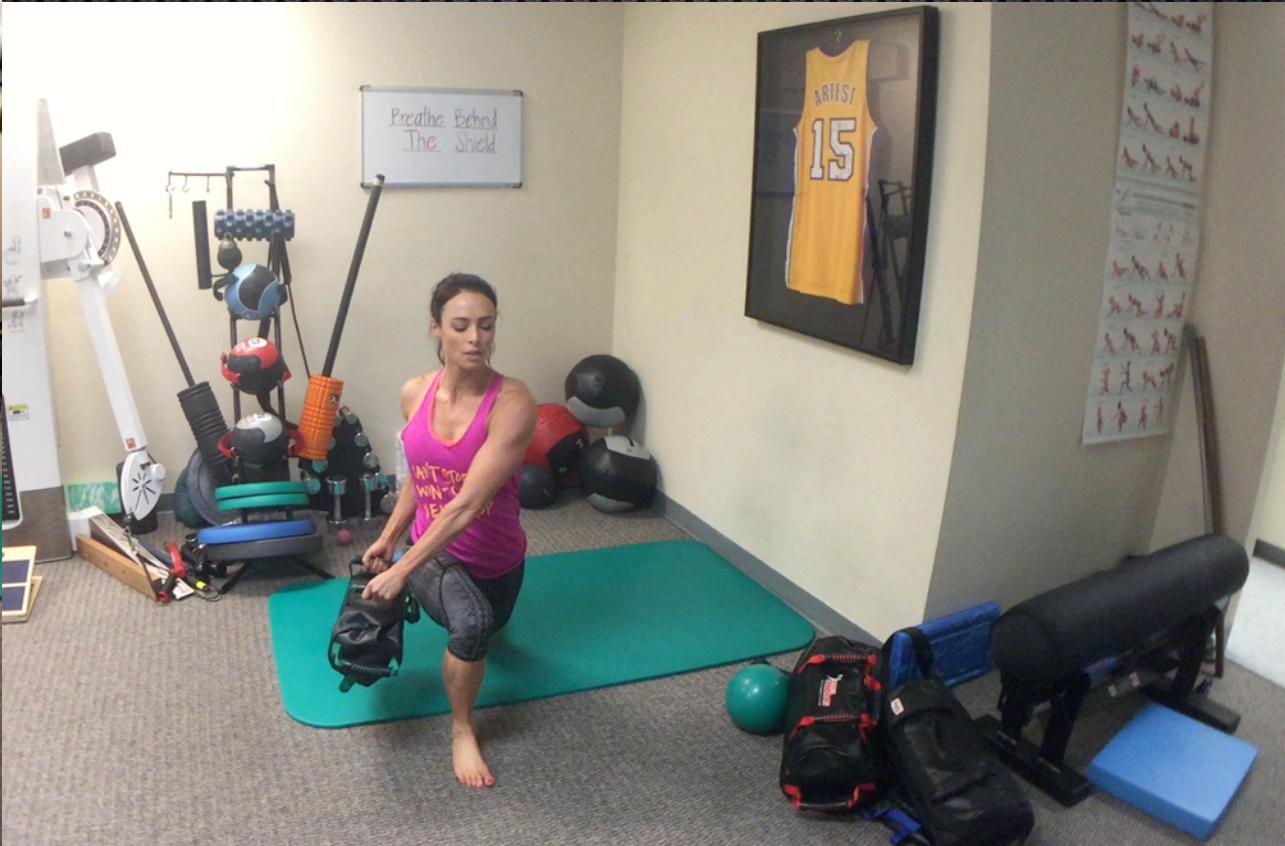
**USB Roamaroo
Reverse Lunge**



MAX ランジ (サンドバッグ)



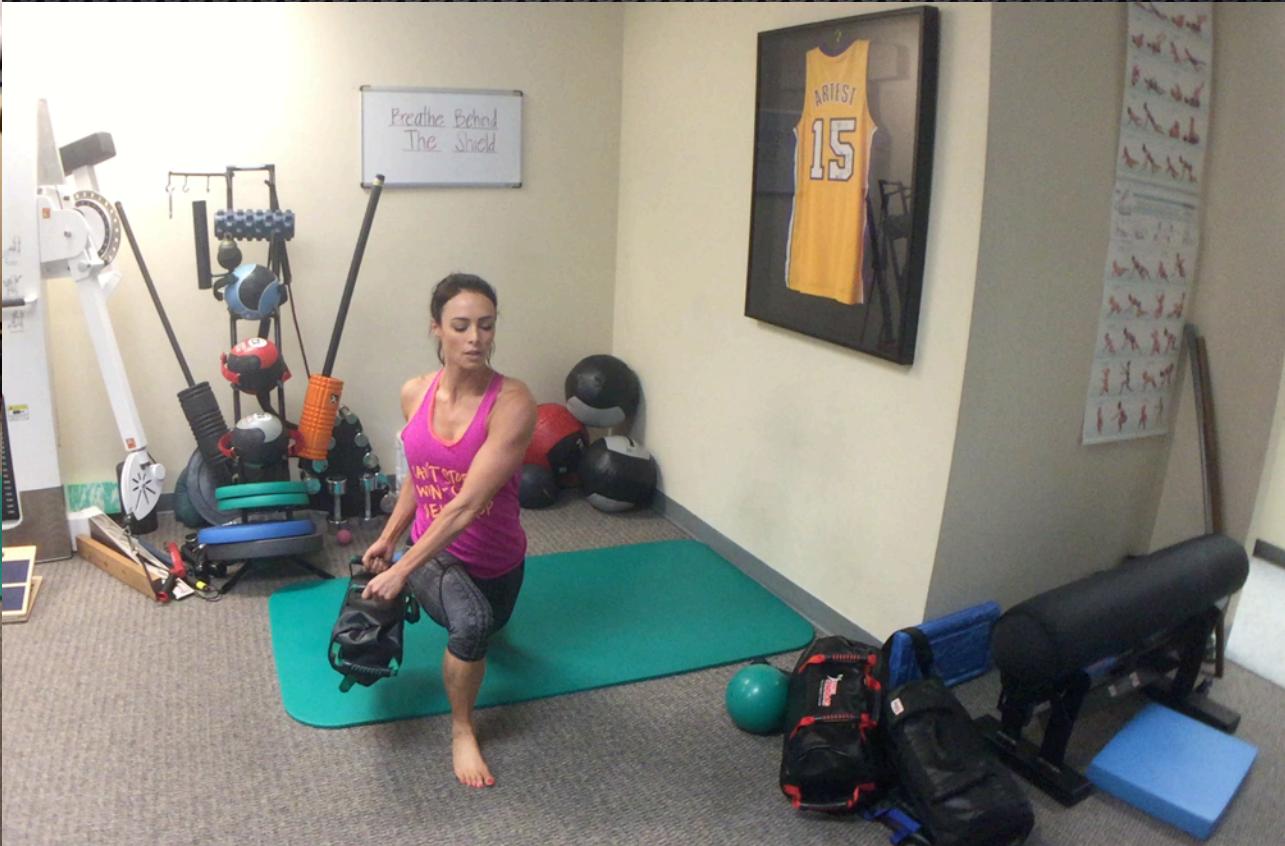
**USB Roamaroo
Reverse Lunge**



MAX ランジ (サンドバッグ)



**USB Roamaroo
Reverse Lunge**

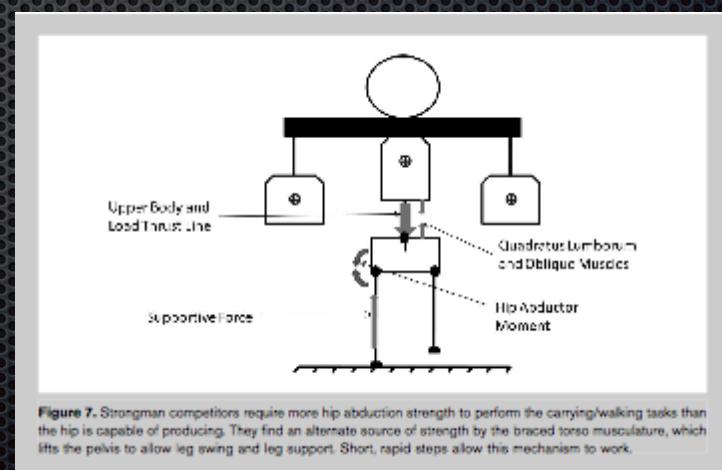
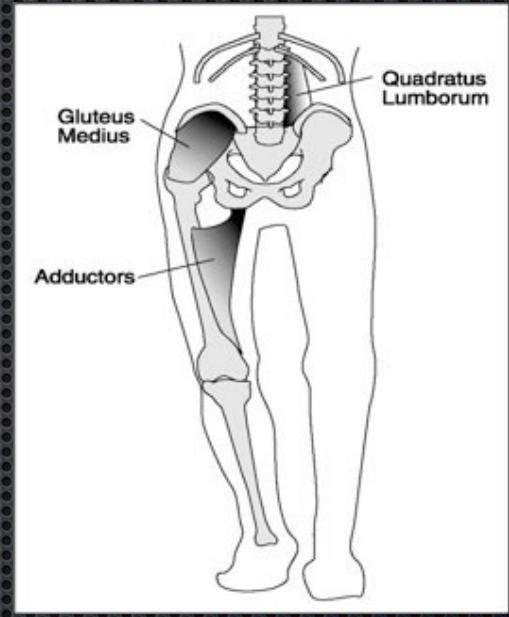


e) キャリー/ラテラルウォーク/ステップ

1. ケトルベルキャリー
2. ラテラルバンドウォーク

1. ケトルベルキャリー

- ゴール: コアの活性化、特に腹斜筋&脇腹(腰方形筋)







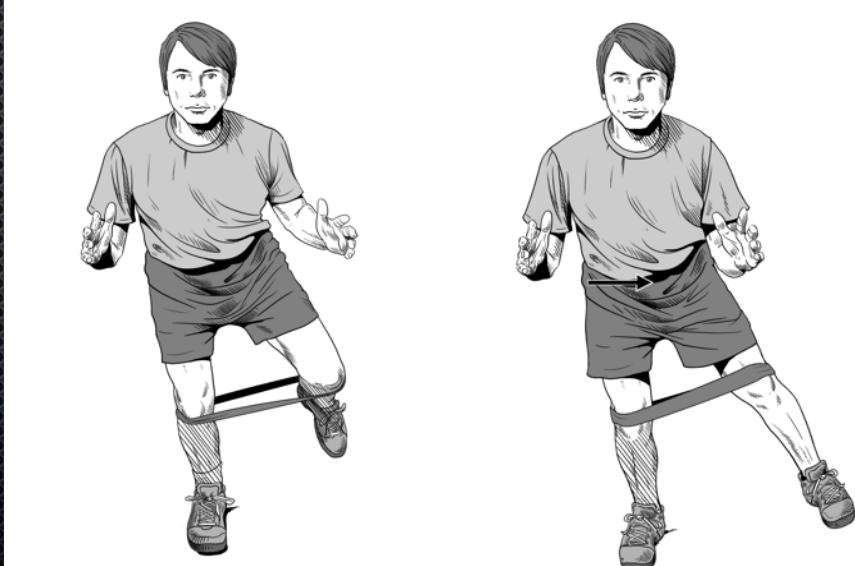
スーツケースキャリー





2. ラテラルバンドウォーク

- 膝のすぐ上にバンドを巻いてアスレチックポジションでスタート
- 片脚でバランスをとる
- 側方にステップし、同じ脚で再びバランスをとる
- 上記を5~6回繰り返す
- 方向を変える



ファンクショナル クラムシェル

- 膝のまわりにバンドを巻く
- アスレチックポジションで立つ
- 膝を少し内側へ動かすようにする
- ゴムの抵抗に対して膝を外側に開いて、機能的なクラムシェルを行う



- ★ アスレチックポジションでスタート
- ★ 片脚でバランスをとる
- ★ 側方へステップし & 同じ脚でバランスをとる
- ★ 側方へのステップとバランスを繰り返す
- ★ バランスをとり押している脚側の臀筋が頑張っているのを感じる