Challenge チャレンジ

ジュニアアスリートのための トレーニング



難度の高いトレーニングに
チャレンジして
運動能力を高めよう！

Challenge チャレンジ ジュニアアスリートのためのトレーニング

発行 財団法人 東京都スポーツ文化事業団 競技力向上 スポーツ医・科学サポート事業
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 TEL 03-5320-7755 FAX 03-5388-1328

ジュニアアスリートのための トレーニング

トップアスリートを対象とした
難易度の高いトレーニングに
チャレンジ！



発行
財団法人 東京都スポーツ文化事業団
競技力向上 スポーツ医・科学サポート事業

Carbon Offset for 573g-CO2/copy
Waterless Printing. Naturally.
VOC FREE
この冊子は環境に配慮し、地球に優しい印刷方法でつくっています。
VOC（揮発性有機化合物：有害物資）を含まないインキを使用＜VOC FREE＞
水を使わずに印刷しているため、水資源を節約＜バタフライマーク＞
※以上は「東京都グリーン購入ガイド」に即した内容です。
さらに独自の取り組みとして、上記２項目を実施しても排出されてしまうCO2（1冊あたり573g-CO2）について、
途上国の排出削減事業を通じて打ち消し（相殺）を実施＜カーボンオフセット＞

Challenge チャレンジ ジュニアアスリートのためのトレーニング

Contents

チャレンジしよう！ 04

ワームプル
- ワームプルにチャレンジ 06
- ネクストチャレンジ編 08
- ベーシック編 08
- アレンジ編 10

片足バランススクワット
- 片足バランススクワットにチャレンジ 12
- ネクストチャレンジ編 14
- ベーシック編 14
- アレンジ編 16

レッグパス
- レッグパスにチャレンジ 18
- ネクストチャレンジ編 20
- ベーシック編 20
- アレンジ編 22

バランスボール レッグバウンド
- バランスボールレッグバウンドにチャレンジ 24
- ネクストチャレンジ編 26
- ベーシック編 26
- アレンジ編 28

シットアップスロー
- シットアップスローにチャレンジ 30
- ネクストチャレンジ編 32
- ベーシック編 32
- アレンジ編 34

プログラムモデル
- 球技系　走・跳・蹴 36
- 球技系　投 38
- 格闘技 40
- 水泳系 42
- その他 44

トレーニングに関する誤解 46

Greeting

東京都スポーツ医・科学サポート大学連携事業の中には、大学での合同練習を含む「トレーニングのサポート」があります。レベルの高い大学生と一緒に練習をしたなら、目を見張る思いをしたことでしょう。そして、そのレベルに少しでも近づきたいと思っていることでしょう。近づくためにこの「ジュニアアスリートのためのトレーニング」を活用してください。

ジュニアアスリートですから、重いバーベルやダンベルを使ったトレーニングというわけにはいきません。基本的には自分の体重を負荷としてのトレーニングです。しかもここではかなり難しい動きを使って、チャレンジングなトレーニングになっています。もちろん、最初からすべての人ができるわけはありませんので、できない場合のフォローが備わっています。フォローに従って、じっくりと基礎を固めて、またチャレンジしてください。そうしていけば大学生のレベルに近づけるはずです。また、難しい動きなので、動きを動画で確認するサービスも備わっています。動画を見られるようになることもチャレンジと言えるでしょう。

難しい動きですから、始める前のウォームアップと終わった後のクールダウンは、前回の「ウォームアップ＆クールダウン」を参考にしてください。



平野 裕一

東京都競技力向上推進本部
医・科学部会委員

国立スポーツ科学センター
スポーツ科学研究部
部長・主任研究員

Tokyo's Sports Science Support Projects

チャレンジ、応援します！

東京都は、スポーツ祭東京 2013（東京国体）に向けて選手の育成・強化とともに指導者の資質向上を目指し、スポーツ医・科学サポート事業を進めています。

その一つとして、冊子を企画・発行しています。これは、国体強化選手、ジュニア強化選手、スポーツ医・科学サポート対象選手等に配布する目的で発行しています。1冊目「Nutrition」、2冊目「Warm up & Cool down」はご好評をいただき、前述の対象選手の他にも学校現場や地域スポーツクラブなど、多くの皆様にご活用いただきました。

3冊目は、トップを目指すジュニアアスリート（小学校高学年から中学生）のためのトレーニング冊子、「Challenge」をお届け致します。本誌を企画した理由は、競技力向上にはジュニア時代から体力を高めていくことが重要だからです。
ジュニアアスリートの多くは、技術練習はしても体力トレーニングはなかなか実践していないのが現状のようです。高校、大学、シニアと進んでいった時、①レベルの高い技術や戦術を身につけるため、②大きなケガをしないで競技生活を送るために体力を高めておくことが必要です。強い選手になるために、ジュニアアスリート誰もがもつ「チャレンジ精神」で、本誌のエクササイズに取組み、さらなる高みを目指せるようご活用ください。

どのエクササイズも難易度の高いトレーニングですので、自分の体力にあわせたレベルのエクササイズを選択し実践しましょう。

モデルは東京都の中学生アスリートです（男子モデルはレスリング選手、女子モデルは新体操選手）。

今回は動画もつくりました。動画を見る方法は以下の２つです。

QRコードで



事業団HPにアクセス



本誌のエクササイズは全日本クラスの選手も実践している難易度の高いものですから、高校生や大学生、シニアの皆さんでも十分ご活用いただけます。回数を増やすなどして大いにご利用ください。

なお、内容については、中学校体育連盟指導者のご意見も伺い、冊子制作に反映させていただきました。

東京都は、優れたアスリートたちを医学的、科学的にサポートします。



財団法人 東京都スポーツ文化事業団
競技力向上 スポーツ医・科学サポート事業

東京都スポーツ文化事業団 サポート　検索





チャレンジしよう!

ジュニアアスリートの体力や運動能力を
効果的に高めるエクササイズに挑戦しよう！

トレーニングはなぜ必要なの？

様々なスポーツ選手が体力トレーニングを行っていますが、なぜ必要なのだろう？



スポーツ競技の技術を向上させるのに役立つ！

技術を向上させるためには、技術的な練習を多く行っていかなければならないことはいうまでもありませんが、その練習と並行して必要となるのが体力です。多くの技術の中には体力が向上することで大きく改善されるものもあるかと思います。また、技術を向上させるためには、たくさんの練習をこなすことができるだけの体力も必要になってきます。このようにジュニア期のトレーニングで体力を向上させることによって、より高度な技術や戦術を身につけやすくなります。さらにトレーニングは、ケガをしにくい体をつくることにも役立ちます。

また、ジュニア期は神経系の機能が著しく向上する時期と言われています。今回紹介するトレーニングは筋力と合わせて、神経系の能力を向上させるのにも役立ちます。ぜひ、自分がどれだけできるか試してみてください！できないところに関しては、そのままにするのではなく、できるようになるために今回紹介するような形で練習してみましょう！





本誌のエクササイズは、トップを目指すジュニアアスリートを対象に作成しています。レベルの高いエクササイズを紹介していますので、無理をせず、個人の体調、体力にあわせたエクササイズから実施していきましょう。その方が効果を着実に自分のものにしていけます。エクササイズを行う際は、ケガや事故などが起こらないよう、周囲も含め十分な安全確認をしてからはじめてください。
気分がすぐれない時や、筋肉や関節に痛みや違和感を感じた時は、ただちに中止して医師の診断を受けてください。

LET'S CHALLENGE！

まずはチェック項目にチャレンジ！

難しいエクササイズから
挑戦！ できるかな？

Check!



チャレンジするエクササイズ

チャレンジする
エクササイズが
できなかったら
ネクストチャレンジ編を
試してみよう！

★「チャレンジしよう！」の５つの
エクササイズ(ワームプル他)の順番は、
どれからはじめてもかまいません。

チャレンジするエクササイズが
できたら、アレンジ編にGo!

★動画のエクササイズ番号(1～65)は、
冊子のエクササイズ番号と同じです。



ネクストチャレンジ編

ネクストチャレンジ編のうち
1つでもできなかったら
ベーシック編からはじめよう！



アレンジ編



ベーシック編

動画でも見られる！

本誌に掲載しているすべてのエクササイズを動画でも紹介しています。誌面にあるQRコードを読み込んで携帯電話でアクセスするとエクササイズを見ることができます。同じ動画は事業団のホームページでも見られます。本誌の説明と併せて動画でエクササイズの動きを確認してみましょう！

さらに!

もっと難しいエクササイズを
ホームページで紹介！
「エキスパート編」

東京都スポーツ文化事業団 サポート　検索

36ページ以降の
種目別プログラムにも
チャレンジ！

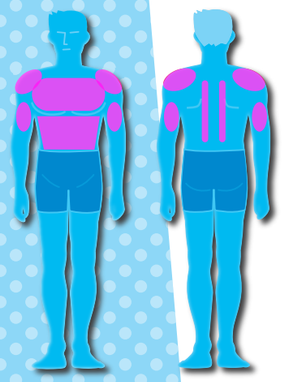
腕と体幹を鍛えよう！



ボールを投げたり、相手をつかんだり、押したり、大きく腕を振ったりと、多くのスポーツで上半身の力強い動きやしなやかな動きが伴ってきます。そのため、多くの選手が上半身のトレーニングを取り入れているのではないかと思います。

しかし、上半身のパワーやスピードを高めるために腕や肩のトレーニングをしっかり行っても、体幹部が安定していなければ力がうまく伝わらず、パフォーマンスの向上にはつながりにくいし腕や肩だけの力に頼った動きになりがちです。

競技パフォーマンス向上のためには、力発揮の土台となる体幹部を安定させた状態で上半身の力を発揮するような動作ができるようになることが重要になってきます。



このエクササイズで鍛えられる部位

姿勢を保つことができる？

腕立て伏せの姿勢から
パートナーに足首のあたりを
持ってもらいます。

※腰に違和感がある場合は
行わないように！

パートナーはそこから足を
ひっぱるようにしながら、
後ろに引いていきます。
お尻を少し引き上げて、
腰に負担がかからないように
しましょう。



1

1を動画で
チェックしよう

Great!

まっすぐ



バンザイまでできる！

できる人はアレンジ編に挑戦しよう！
できなかったらネクストチャレンジ編にGO！



体が崩れてしまう

NO!



手の位置が動いてしまう



腰が落ちてしまう

⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

ワームプルにチャレンジ

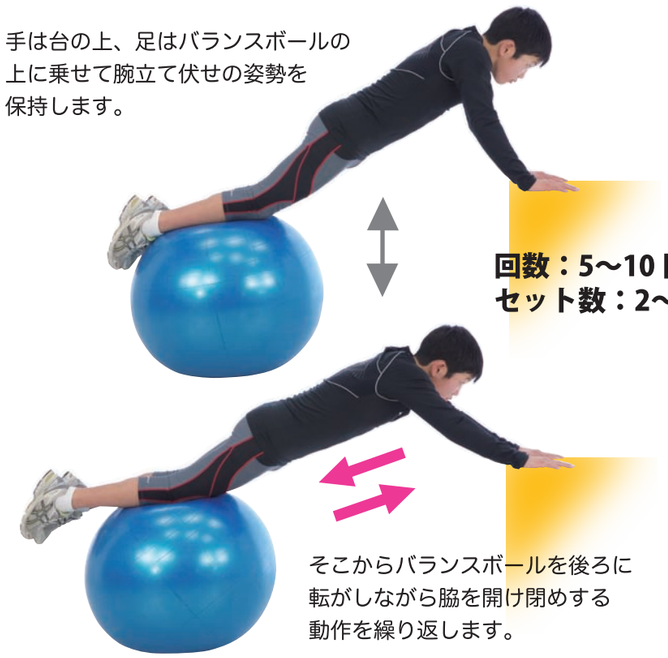
ワームプルができるように
３つの運動にチャレンジ！

ネクストチャレンジ編

ネクストチャレンジ編2～4を動画でチェックしよう

バランスボール プルオーバー 4

手は台の上、足はバランスボールの
上に乗せて腕立て伏せの姿勢を
保持します。



回数：5～10 回
セット数：2～3

そこからバランスボールを後ろに
転がしながら脇を開け閉めする
動作を繰り返します。

手押し車（片足） 3

距離：5～10m
セット数：左右各 2～3

腕立て伏せの姿勢から
パートナーに片足を持って
もらいます。
もう一方の足は持って
もらっている足と同じ
高さの位置に保持したまま
前後に歩きます。

前後に歩く



バンザイキープ 2

手と足をできるだけ遠くに置いた状態で
下の姿勢をキープします。
このとき、お尻は上に突き上げるようにしておきます。



できるだけ手と足が遠くになった方が強度は上がります。

秒数：20～40 秒
セット数：2～3

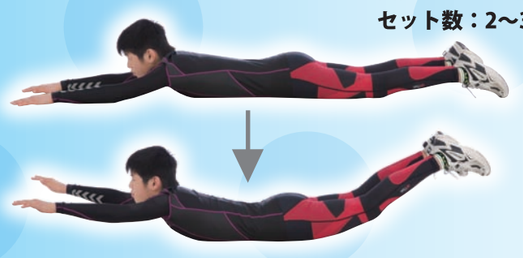
ベーシック編5～8を
動画でチェックしよう

上の3つのうち1つでもできなかったら

スーパーマン 8

腕を上げてうつぶせになり、そこから腰を
反らないようにしながら腕と足を床から
上げていきます。

回数：10～15 回
セット数：2～3



手押し車 7

腕立て伏せの姿勢から
パートナーに足を持ってもらい
前後に歩きます。

前後に歩く



距離：5～10m
セット数：2～3

ベーシックな運動からはじめよう！

ローリング プッシュアップ 6

回数：6～10 回
セット数：2～3

お尻を持ち上げた
姿勢から胸を
できるだけ床に
近づけながら
腕を曲げ、
前方向に体を
移動しながら
元に戻します。



ベーシック編

プッシュアップ 5

回数：6～10 回
セット数：2～3

肩からくるぶしまで
一直線の姿勢を
保ったまま、
腕を曲げ伸ばし
します。



⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

9 手押し車 プッシュアップ



回数：5〜10 回
セット数：2〜3

腕立て伏せの姿勢からパートナーに足を持ってもらい、肘を曲げた姿勢から勢いよく肘を伸ばして空中で手を叩きます。姿勢が崩れないように意識しましょう。

10 バランスボール プッシュアップ



回数：6〜10 回
セット数：2〜3

バランスボールの上に手を置いて、腕立て伏せの姿勢をとります。肩からくるぶしまで一直線の姿勢を保ったまま、バランスをとりながら肘を曲げ伸ばしします。胸がバランスボールに軽く触れるところまで、肘を曲げていきます。

⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

アレンジ編

アレンジ編9〜12を
動画でチェックしよう

腕と体幹を鍛(きた)えよう！

11 スタビリティ（肘・膝タッチ）



回数：左右各 5〜10 回
セット数：2〜3

腕立て伏せの姿勢から右腕を床から離して前へ、左足を床と平行になるまで上げます。浮かした腕から足先まで一直線になるようにします。
そこから、背中を丸めて右の肘と左の膝をタッチさせて元の姿勢に戻ります。

12 バランスボール アームキープ バタ足



回数：6〜10 回（左右交互に）
セット数：2〜3

バランスボールの上に手を置いて、腕立て伏せの姿勢をとります。肩からくるぶしまで一直線の姿勢を保ったまま足を交互に上げます。バランスボールをできるだけ動かさないようにしましょう。

片足でここまでできる？

片足バランスチャレンジ

13

両手を腰にあてた状態から、膝を伸ばしたまま
片足を大きく前に浮かせます。

そこからバランスをとりながら、軸足の
かかとがお尻に着くくらいまで
しゃがみこみ、そこから立ち上がります。





13を動画で
チェックしよう

Great!



軸足のかかとが浮いても
かまいません。

できる人はアレンジ編に挑戦しよう！
できなかったらネクストチャレンジ編にGO！

NO!



浮かせた足が
床についてしまう



浮かせた足の膝が
大きく曲がっている



膝が大きく内側に
入ってしまう

⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

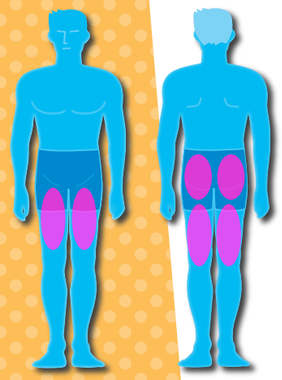
片足での筋力・バランス能力を高めよう!



普段の生活の中で歩いたり、走ったり、階段を昇ったりするとき、瞬間的ですが片足での動きになっています。その時、平地を歩いているときで体重の約3倍、走っているときには約10倍、階段の上がり下がりでは約7倍の荷重が膝にはかかるといわれています。スポーツ競技では片足でジャンプをしたり、踏み切ったりとさらに大きな衝撃が加わる場面が多くあります。競技でより良いパフォーマンスを発揮するためには自分の体重に見合った筋力が必要なことはもちろんのこと、片足でもバランスを保ちながら効率の良い力を発揮できるような能力が必要になってきます。

両脚でのトレーニングが十分に行えるようになったら、片足でのトレーニングにもチャレンジしてみましょう。

このエクササイズで鍛えられる部位



片足でスクワットができるように 3つの運動にチャレンジ！

ネクストチャレンジ編

ネクストチャレンジ編14～16を動画でチェックしよう

14 ボックス片足スクワット

台の上に立って片足を台から外に出して、片足立ちになります。

回数：3～6 回
セット数 ：2～3



そこから片足バランススクワットと同じように
かかとがお尻に着くくらいまでしゃがみこみ、
そこから立ち上がります。

15 ボックススタ　ンドアップ

台の上に片足でしゃがみこみ、
片足は床につけておきます。
そこから、曲げた方の足の
力で立ち上がります。



回数：3～6 回
セット数：2～3

16 手支持片足スクワット

回数：5～10 回
セット数：2～3



壁などに手をそえた状態で片足を浮かし、
片足バランススクワットと同じように
軸足のかかとがお尻に着くくらいまでしゃがみこみ、
そこから立ち上がります。

ベーシック編

ベーシック編17～20を
動画でチェックしよう

ベーシックな運動からはじめよう！

17 スクワット

肩幅よりやや広めの足幅で、ふとももが
床と平行になるくらいまで
しゃがみます。

回数：10～20 回
セット数：2～3



18 ランジ

肩幅くらいの足幅から、左右交互に
足を前方に大きく踏み出す動作を
繰り返します。

回数：10～20 回
（左右交互）
セット数：2～3



上の3つのうち1つでもできなかったら

19 バランスボール スライドスクワット

片方の足をバランスボールに乗せ、
もう一方の足で膝の曲げ伸ばしを
行います。

回数：左右各
5～10 回
セット数：2～3



20 片足閉眼立ち

目を閉じて両手を
腰にあてて片足に
なった状態で
バランスをとります。
バランスパットなど
不安定なものの上で
行うと難易度が
上がります。

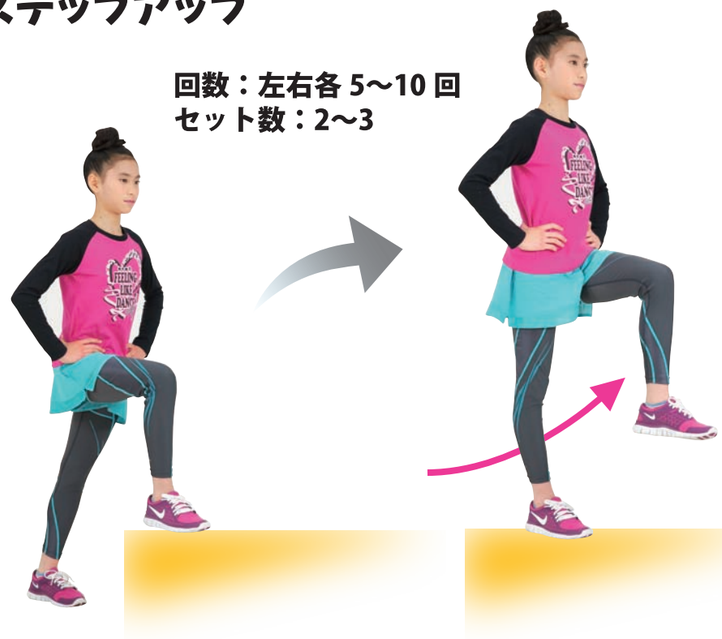
秒数：30～60 秒
セット数：2～3



⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

ステップアップ

回数：左右各 5〜10 回
セット数：2〜3

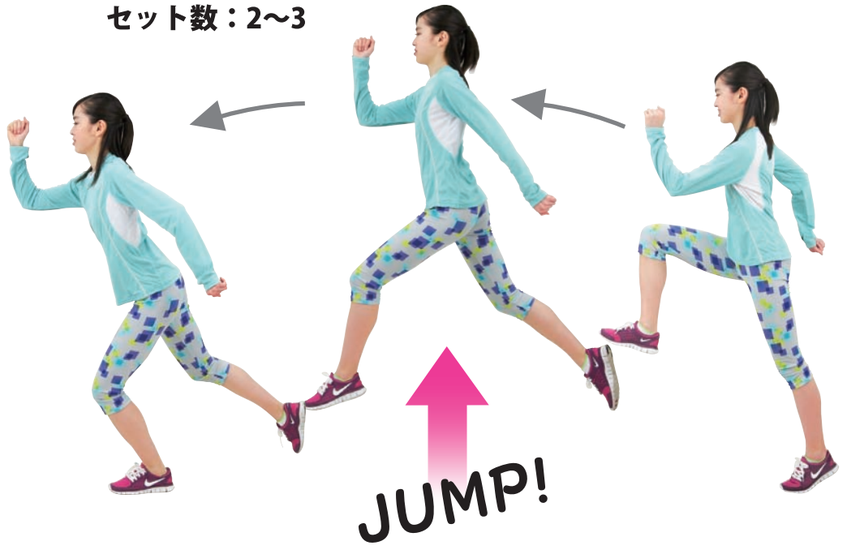


23

台の上に片足を乗せた状態から階段を昇るようにしながら、反対側の膝を引き上げていき台上で片足立ちになります。そこから、ゆっくりと元の位置に戻っていきます。体が左右にぶれないように注意しましょう。

バウンディング

距離：10〜15m
セット数：2〜3



21

片足で前方に大きくジャンプして、反対側の足で着地・踏切を交互に繰り返していきます。膝を引き上げるようにしながら大きな歩幅で行っていきましょう。地面に足が着く時間はできるだけ短くなるようにします。

片足での筋力・バランス能力を高めよう！

アレンジ編21〜24を動画でチェックしよう

アレンジ編

片足ホップ

回数：左右各 10〜20 回
セット数：2〜3



24

両手を腰にあてた状態から片足を前側に浮かせたまま、片足で軽いホップを繰り返します。着地をした時に１秒程度静止しましょう。できるだけ、踏切と着地は同じ場所で繰り返します。

ラテラルジャンプ

回数：10〜20 回
セット数：2〜3



22

外側の足で強くキックしながら大きく横に移動して、キックした反対側の足で着地・踏切を行います。左右交互にリズムよくジャンプを繰り返していきます。左右の着地する地面に目印を置いてあげると効果的です。

⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

足ではさんだボールを投げられる？

両足の足首のあたりにボールをはさんだ状態から３～5m離れている相手にジャンプをしながらパスします。

25

25を動画でチェックしよう



今回はバスケットボールを使用していますが、メディシンボールという重たいボールを使うとさらに強度が上がります。

ジャンプと同時にパスをするのではなく、空中でうまくタイミングをとって、股関節を勢いよく曲げながらパスを行います。

できる人はアレンジ編に挑戦しよう！
できなかったらネクストチャレンジ編にGO！



ノーバウンドで相手にパスできない

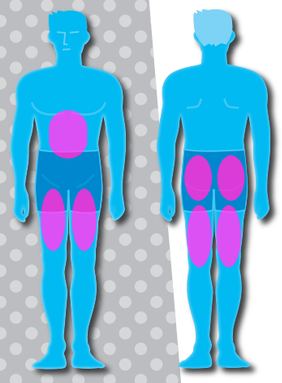
膝の曲げ伸ばしを使いながらパスをする

ボールを両足ではさまず、すねのあたりを転がすようにしながらパスをしている

⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

空中で安定した動きができるようにしよう！





このエクササイズで鍛えられる部位

スポーツ競技の場面では、地面から身体が離れた状態（空中など）で胴体部分（体幹部）のバランスをとりながら手や足を動かすような動作が多くみられます。

身体が地面から離れているので、力を発揮するのは非常に難しい動作になります。球技のジャンプ動作からのシュートやスパイクなどでは上半身の動きはもちろんのこと、下半身の使い方も重要になってきます。

また、空中での蹴り（キック）動作や走り幅跳びのような動作を行う際にも、今回紹介するようなトレーニングは非常に有効です。

レッグパスにチャレンジ

レッグパスができるように
3つの運動にチャレンジ！

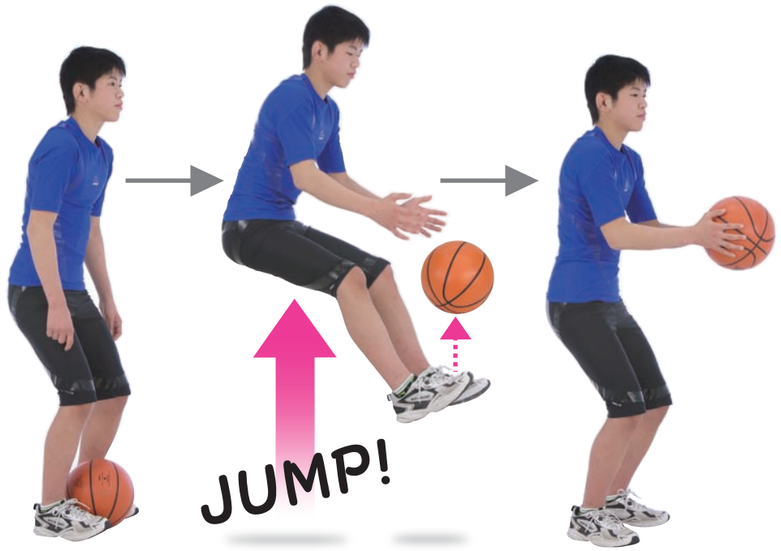
ネクストチャレンジ編

ネクストチャレンジ編26〜28を動画でチェックしよう

レッグトス 26

回数：5〜10 回
セット数：2〜3

足首あたりにボールをはさんだ状態で
足を上方に振り上げながらジャンプをし、
真上にボールを浮かせてキャッチします。



キックパス 27

回数：5〜10 回
セット数：2〜3

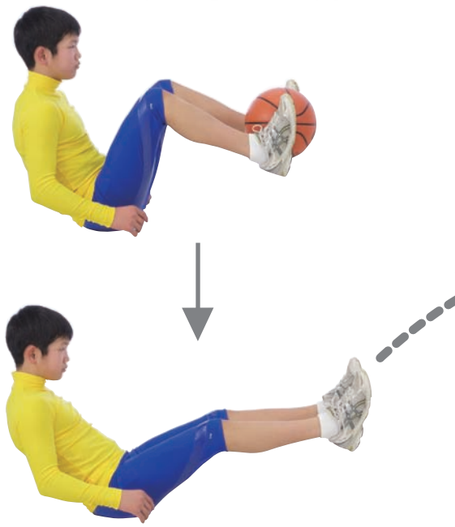
足を浮かせた
状態から
勢いよく
膝を伸ばし、

2〜3mくらい
離れた相手に
ボールを
パスします。



ボールサンド

膝を曲げて座り
足首あたりに
ボールをはさみます。



ライイング キックパス 28

回数：5〜10 回
セット数：2〜3

あお向けになり足首あたりに
ボールをはさみます。

そこから足もとに立っている相手に
膝を伸ばしたまま
真上にボールをパスします。



ベーシック編

ベーシックな運動からはじめよう！

タックジャンプ 29

背中をまっすぐに
保ったまま、膝を
抱え込むように
ジャンプを繰り返
します。

回数：6〜15 回
セット数：2〜3



パイクジャンプ 30

足を前方に
振り上げながら
ジャンプを
繰り返します。

回数：6〜15 回
セット数：2〜3

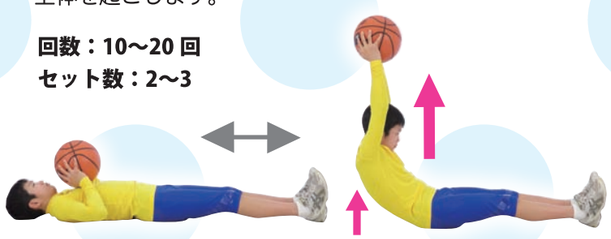


上の3つのうち1つでもできなかったら

ボールプッシュ シットアップ 31

あお向けになり、ボールを
真上に押し上げるようにしながら
上体を起こします。

回数：10〜20 回
セット数：2〜3



ボールサンドレッグ エクステンション 32

ベーシック編29〜32を
動画でチェックしよう

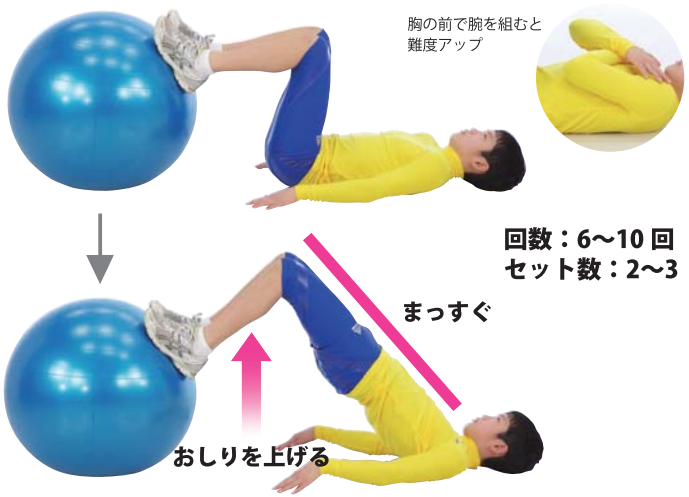
足首にボールをはさんで座り、
背中を少し倒した状態で膝の
曲げ伸ばしを行います。

回数：10〜15 回
セット数：2〜3



⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

バランスボール ヒップリフト



回数：6〜10 回
セット数：2〜3

35

膝を曲げた状態であお向けに横になり、バランスボールの上に足裏を置きます。そこから肩から膝までが一直線になるくらいまでゆっくりとおしりを引き上げていきます。バランスを崩さないように姿勢を保ったまま行っていきましょう。

バランスボール 背中バウンド



回数：5〜8 回
セット数：2〜3

33

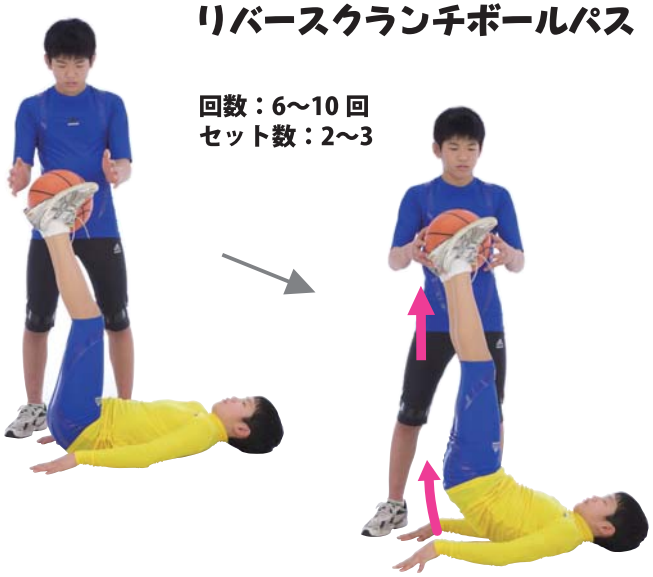
バランスボールの上に背中を置いて膝を90°に曲げます。そこからボールの弾みを利用して立ち上がります。このとき足の位置を動かしたり、背中を大きく反らしたりしないで、膝を支点にして体のラインをまっすぐに保ったまま立ち上がります。

不安定なところでの力発揮を高めよう！

アレンジ編33〜36を
動画でチェックしよう

アレンジ編

リバースクランチボールパス

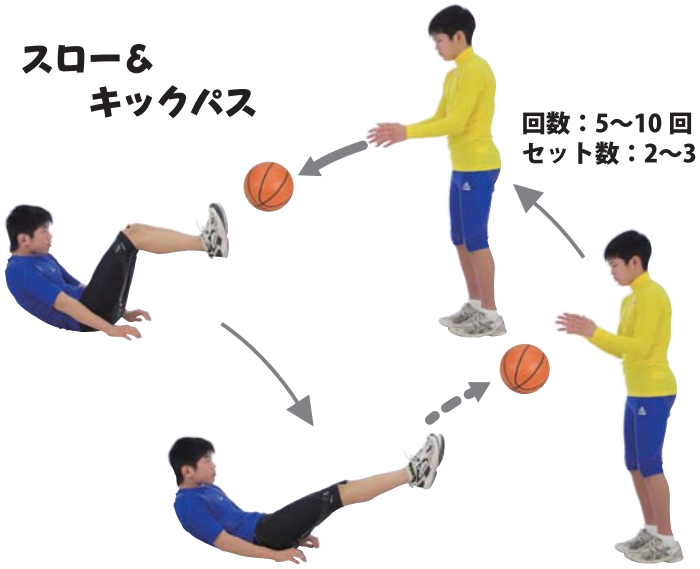


回数：6〜10 回
セット数：2〜3

36

あお向けになり、ボールを足首にはさんで足を浮かします。そこからお尻を持ち上げながら、足もとにいる相手とボールの受け渡しを繰り返します。下ろした足の20〜30㎝上あたりの相手の手を目指して足を上げます。

スロー&キックパス



回数：5〜10 回
セット数：2〜3

34

膝を曲げて座り、背中を少し後ろに傾けます。そこから相手が投げたボールを足の裏でキックして返します。
キックを行うときは、できるだけ背中が後ろに倒れないように意識しましょう。

⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

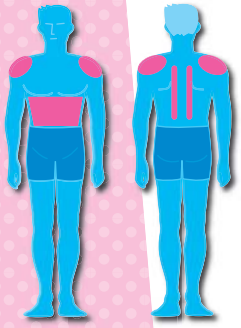
ぶれない体の「軸」（体幹）をつくろう！



「軸がぶれる」とか「軸が安定している」というように、スポーツの現場では「軸」という言葉をよく聞きます。「軸」とは何を指すのでしょうか？様々な動作や姿勢によってこの「軸」は変わってきますので、簡単に説明をするのは難しいのですが、多くの動作や姿勢の「軸」において、体幹部（※お腹まわり）の働きが関わってきます。

体幹というと、上体起こしの「腹筋運動」や上体を反らす「背筋運動」がすぐに思い浮かぶのではないでしょうか。もちろん、腹筋運動と背筋運動は体幹を強化する上で非常に大切なトレーニングといえます。

しかし、ここでは体幹部を安定（固定）させ、体の「軸」を意識するためのエクササイズを紹介していきます。



このエクササイズで鍛えられる部位

足をバウンドできる？

バランスボール

レッグバウンドにチャレンジ



バランスボールの上に足を乗せて、腕立て伏せの姿勢をとります。

そこからボールの弾みを利用しながら足を上下にバウンドさせます。このとき、肩を支点として体を一本の棒のように保ちましょう。



37

37を動画でチェックしよう

Great!

できる人はアレンジ編に挑戦しよう！
できなかったらネクストチャレンジ編にGO！



腰の動きだけで足のバウンドができていない



連続してバウンドを繰り返せない

NO!



ボールが動いてしまう

⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

レッグバウンドができるように３つの運動にチャレンジ！

ネクストチャレンジ編

ネクストチャレンジ編38～40を動画でチェックしよう

バランスボール トランクツイスト 40

バランスボールの上に
足を乗せて、腕立て伏せの
姿勢をとります。
そこから、体を一直線に
保ったまま、へそが
真横に向くくらいまで
左右にひねります。

ひねったときに、片方の足を
もう一方の足の上に乗せる



回数：10～20 回
（左右交互に）
セット数：2～3



左右交互に！

バランスボール サイド　フロアタッチ 39

バランスボールの
上に足を乗せて、
腕立て伏せの
姿勢をとります。



そこから、左右交互に
できるだけ足を横に開いて
つま先をフロアに
タッチさせます。

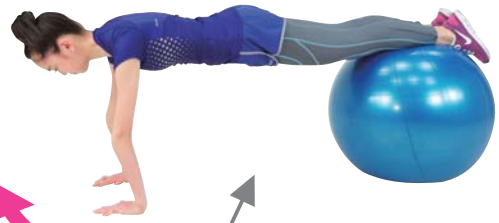


回数：10～20 回
（左右交互に）
セット数：2～3

バランスボール ヒップリフト 38

回数：6～10 回
セット数：2～3

バランスボールの
上に足を乗せて、
腕立て伏せの
姿勢をとります。





そこから、膝を
伸ばしたまま
ボールを手前に
転がして
お尻を高く
上げていきます。

ベーシック編41～44を
動画でチェックしよう

上の3つのうち1つでもできなかったら ベーシックな運動からはじめよう！ ベーシック編

ターンジャンプ 44

その場で大きく体
ジャンプし、元の
をひねり回転しながら
向きで着地します。



回数：6～10 回
セット数：2～3

左右交互に
ターン！

支持倒立 43

パートナーまたは壁で足を
支持して逆立ちをします。



秒数：20～40 秒
セット数：2～3



おわん型姿勢・キープ 42

かかとは床から３０㎝程度、肩甲骨が
床から離れるくらい、上体を起こした
姿勢をキープします。



秒数：20～40 秒
セット数：2～3

スタビリティ・キープ 41

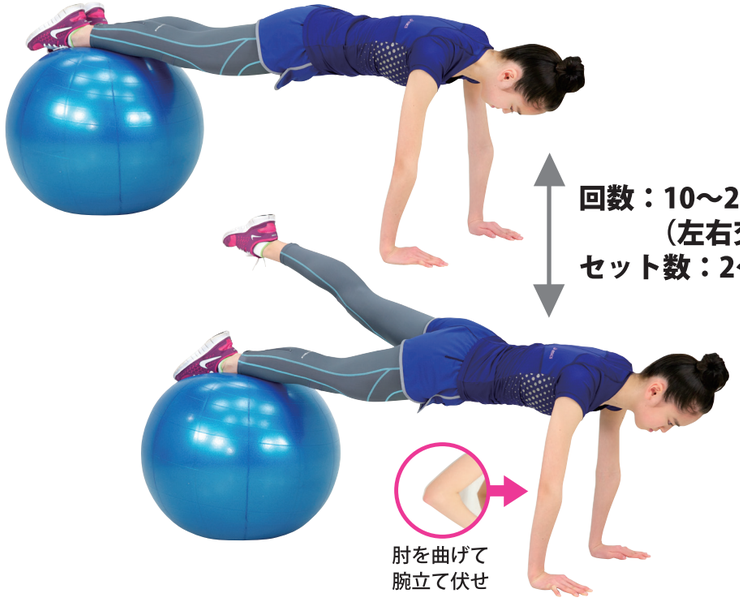
肩からくるぶしまで一直線の腕立て伏せ姿勢を
キープします。

秒数：30～60 秒
セット数：2～3



⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

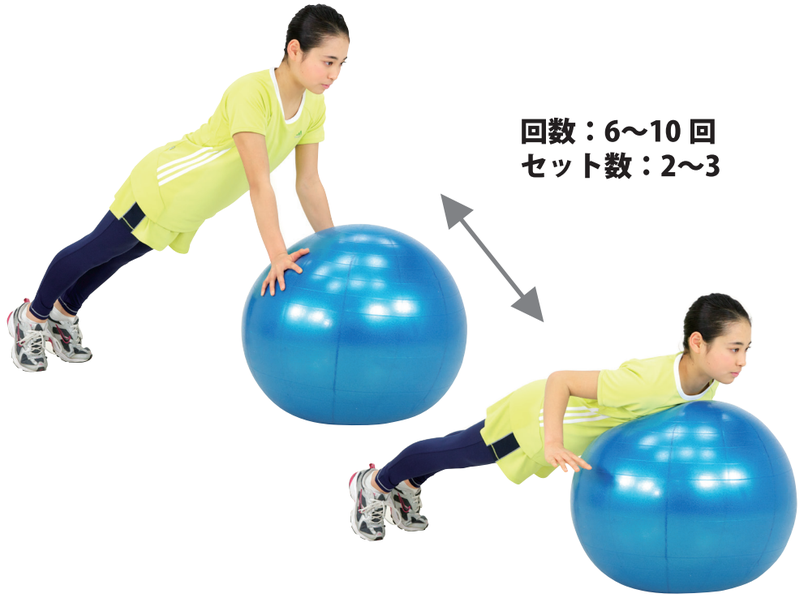
バランスボール 片足プッシュアップ



47

バランスボールの上に足を乗せて、腕立て伏せの姿勢をとります。そこから、片方の足を上げて腕立て伏せをします。
左右交互に体をぶらさないようにこれを左右交互に繰り返します。

バランスボール チェストバウンディング



45

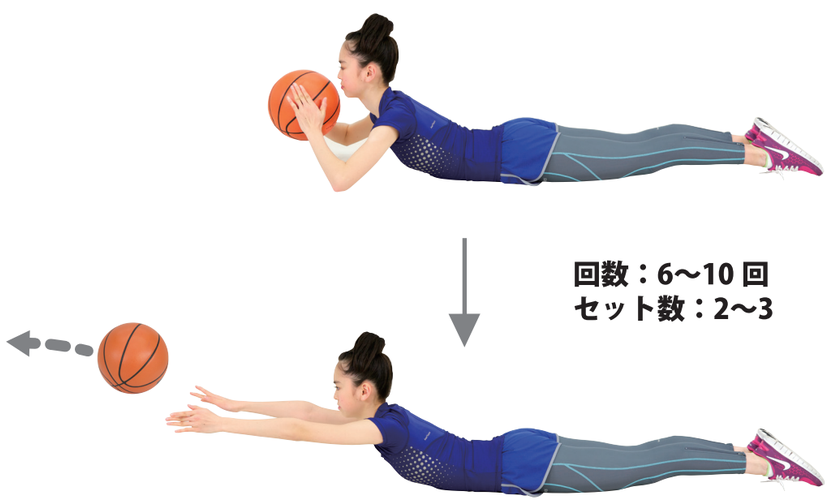
手をバランスボールの上に乗せて、腕立て伏せの姿勢をとります。そこから、手を離しバランスボールの上に胸をバウンドさせてから始めの腕立て伏せの姿勢に戻ります。このとき、肩からくるぶしまで一直線の姿勢が崩れないようにします。

ぶれない体の「軸」をつくろう！

アレンジ編45〜48を
動画でチェックしよう

アレンジ編

ライイングチェストパス



48

バスケットボール（メディシンボール）を胸の前に持って、うつ伏せになります。少し上体を起こしたまま力強く前方に腕を押し出して、チェストパスをします。

バランスボール エルボームーブ



46

腕立て伏せの姿勢から肘を曲げてバランスボールの上に肘を乗せます。肩からくるぶしまで一直線の姿勢を保ったまま、肘を前後に細かく速く動かします。
肘を前方に置いた方が強度は高くなります。

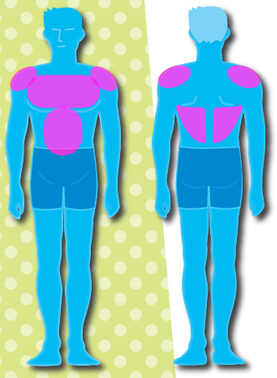
⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

力強く「投げる」ために ぶれない体幹をつくろう!



ほとんどの投げる動作では下半身で生まれた力を体幹から腕に伝えて、ボールを加速します。また、同じように腕を大きく使いながら力を発揮する動作においても体幹部の働きが重要になります。体幹が不安定だと、下半身で生まれた大きな力は、体幹のブレといった無駄な動きによって力が吸収されてしまい、大きな力を伝えることができなくなってしまいます。

また、体の中心部にある体幹部と上半身の動きを連動させることにより、効率よく大きな力を発揮することができるようになります。パフォーマンス向上のためには上半身と体幹部の強化を併わせて行っていく必要があります。



このエクササイズで鍛えられる部位

体を起こしながら投げられる?

49

膝を曲げてあお向けになり、腕を頭の上へ伸ばしてボールを持ちます。



49を動画でチェックしよう

そこから上体を起こしていくのと同時にできるだけ遠くへボールを投げます。



バスケットボールを使って

男子 12m 以上

女子 8m 以上

メディシンボールなど重たいボールを使ってトレーニングを行っても効果的！



Great

できる人はアレンジ編に挑戦しよう！
できなかったらネクストチャレンジ編にGO！

NO!



お尻を浮かして投げる



足の裏が浮いてしまう



手だけで投げてしまう

⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

シットアップスローにチャレンジ

シットアップスローができるように３つの運動にチャレンジ！

ネクストチャレンジ編

ネクストチャレンジ編50～52を動画でチェックしよう

シットアップ（足支持なし） 50

足を押さえてもらわないで、できるだけゆっくりと上体を起こします。

回数：10～15 回
セット数：2～3



このとき、お尻や足の裏が浮かないようにしましょう。



ローリングシットアップスロー 51

膝を曲げて座り、ボールを頭の上に保ちます。

回数：6～10 回
セット数：2～3



そこから後ろに上体を倒し、反動を使って体を起こすのと同時にボールを力強く投げます。



ローリングチェストパス 52

胸の前にボールを持ち、膝を引きつけるようにしながら後ろに転がります。

そこから体を起こすのと同時に、バスケットボールのチェストパスを力強く行います。

回数：6～10 回
セット数：2～3





ベーシック編

ベーシック編53～56を動画でチェックしよう

ベーシックな運動からはじめよう！

シットアップ 53

回数：10～20 回
セット数：2～3



頭の後ろで手を組んで、膝を曲げてあお向けになり（足を押さえてもらう）、上体起こしを繰り返します。

クランチ 54

膝を曲げてあお向けになります。

そこから、背中を丸めながら、背中の上部が浮くまで上体を起こしていきます。

回数：10～20 回
セット数：2～3



上の3つのうち1つでもできなかったら

ニーリングオーバーヘッドスロー 55

回数：6～10 回 2～3 セット

片膝立ちから後方に大きく振りかぶりボールを投げます。



オーバーヘッドスロー 56

回数：10～20 回 2～3 セット

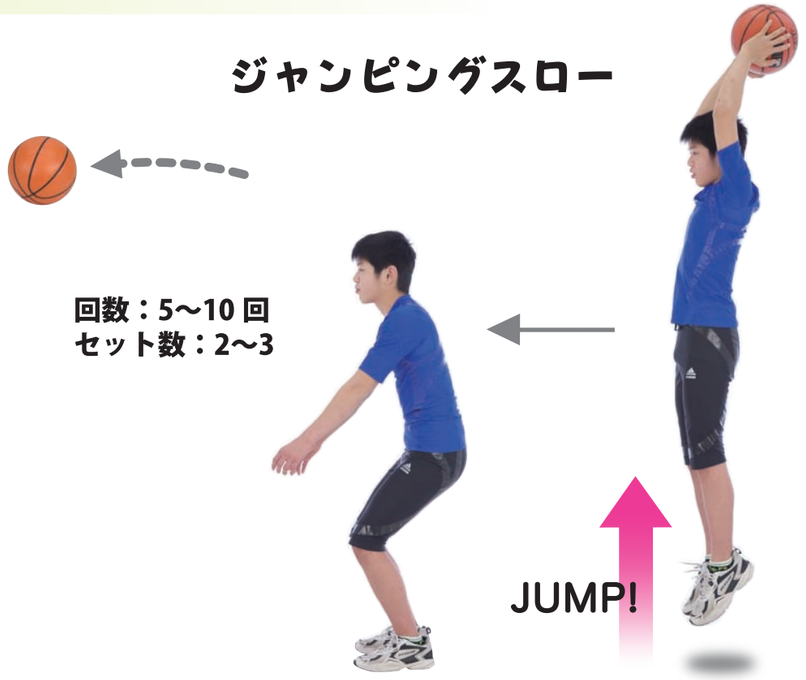
肩幅に足を開き、ボールを頭上から床にむかって、力強く投げつけます。



⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

ジャンピングスロー

57

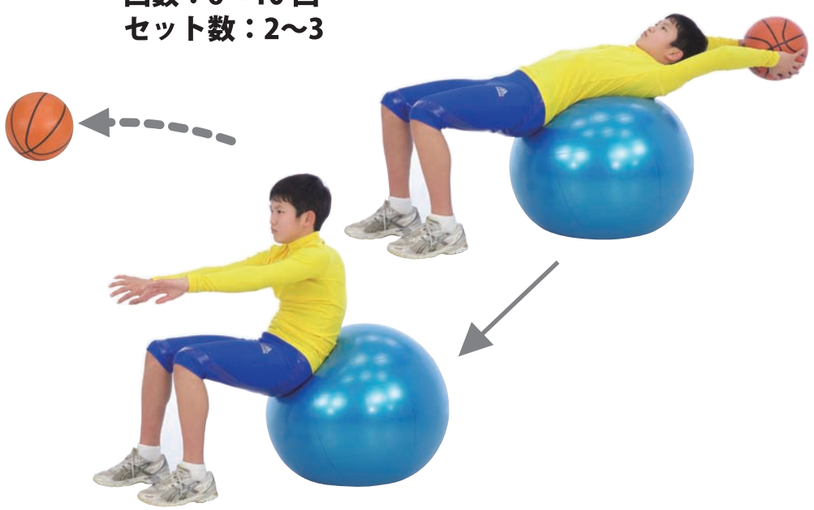


回数：5〜10 回
セット数：2〜3

両手でボールを持ち、できるだけ高く飛び上がって、ボールを前方に力強く投げます（軽く助走をいれてもよい）。このとき、空中でバランスを崩さないように体全体を使いながら投げます。

バランスボール シットアップスロー

59



回数：6〜10 回
セット数：2〜3

バスケットボール（メディシンボール）を持ち、バランスボールに背中をつけてよりかかるようにしながら座ります。そこから、上体を後ろに倒し反動を使いながら、体を起こすのと同時にボールを力強く投げます。

アレンジ編

アレンジ編57〜60を動画でチェックしよう

力強く「投げる」ために ぶれない体幹をつくろう！

バランスボール 片足クランチ

58



回数：6〜10 回
（左右交互に）
セット数：2〜3

バランスボールの上に背中をつけて膝を90°に曲げます。そこから、片方の膝を伸ばし、バランスをとりながら上体起こしをします。このような足上げ動作を左右交互に行いながら上体起こしを繰り返します。

バランスボール エルボースイング

60



回数：左右各 10〜20 回
セット数：2〜3

両手を肩に沿えて、バランスボールの上に背中をついて膝を90°に曲げます。そこから、片方の膝を伸ばしてバランスをとりながら、大きく円を描くようにしながら肘を回していきます（前まわし、後ろまわし）。左右、どちらの足でもできるか試してみましょう。

⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

プログラムモデル

この組み合わせでやってみよう！

球技系

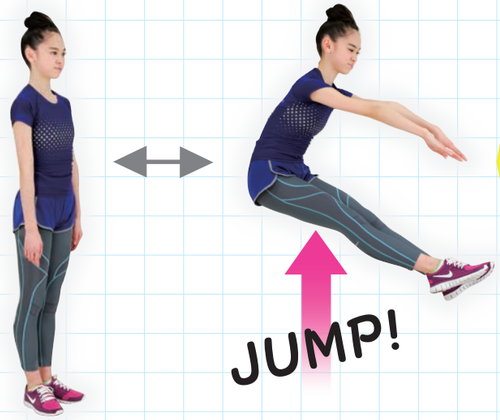
走・跳・蹴 61

サッカー、ラグビー等にみられる蹴り動作や多くのスポーツに必要な走る動作のパフォーマンスを高めるためのプログラムを紹介します。
示した回数を実施して、次の種目に移りましょう。
回数は目安となります。体力に応じて調整しましょう。

スタート！

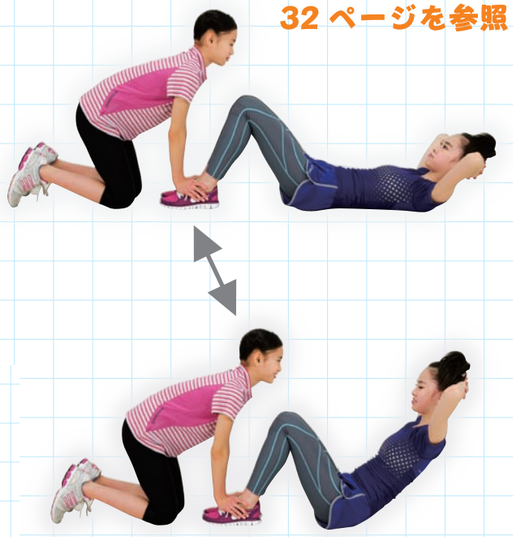
パイクジャンプ

回数：6 ～ 15 回
20 ページを参照



シットアップ

回数：10～20 回
32 ページを参照



ステップアップ

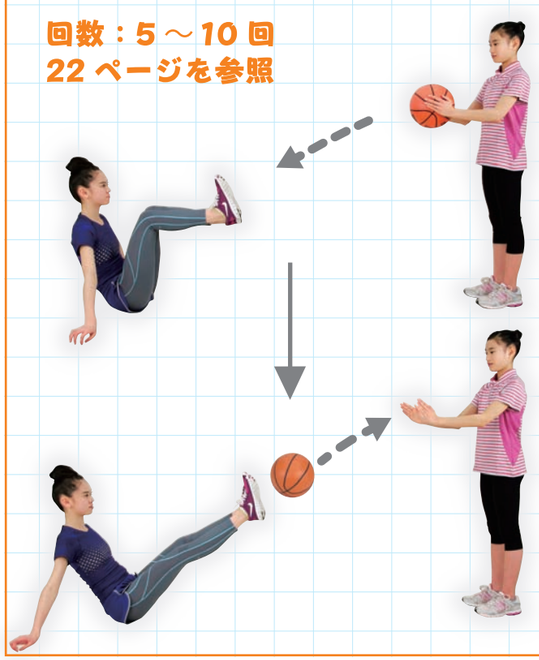
回数：左右各 5～10 回
17 ページを参照



球技系プログラムモデル61を
動画でチェックしよう

スロー&キックパス

回数：5 ～ 10 回
22 ページを参照



レッグパス

回数：5 ～ 10 回
18 ページを参照



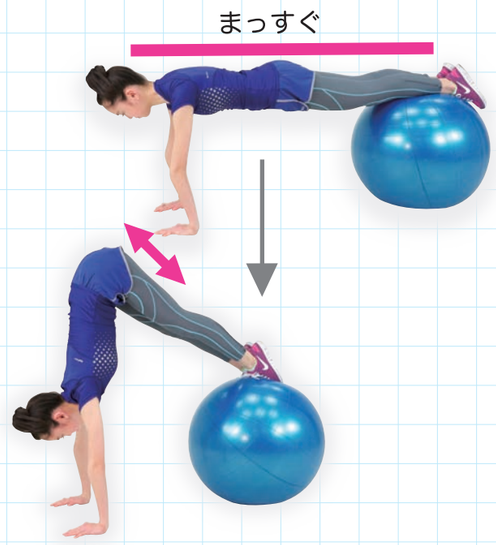
ラテラルジャンプ

回数：10 ～ 20 回
16 ページを参照



バランスボール ヒップリフト

回数：6 ～ 10 回
26 ページを参照



⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

プログラムモデル

この組み合わせでやってみよう！

球技系 投 62

野球、バレーボール（スパイク動作）、バドミントン（スマッシュ）等にみられる、投げる・打つ動作のパフォーマンスを高めるプログラムを紹介します。
示した回数を実施して、次の種目に移りましょう。
回数は目安となります。体力に応じて調整しましょう。

スタート！

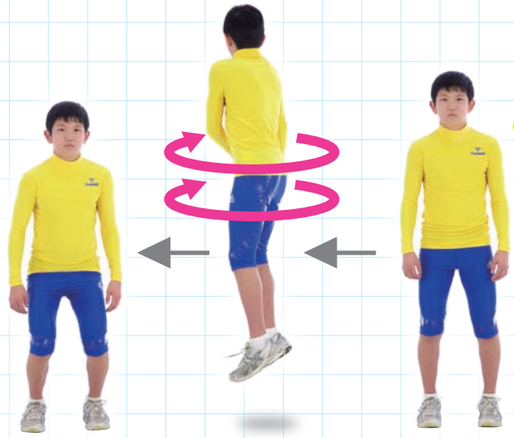
ランジ

回数：10 ～ 20 回（左右交互に）
14 ページを参照



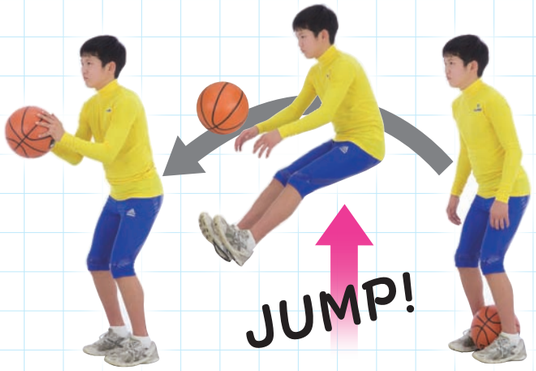
ターンジャンプ

回数：6～10 回（左右交互に）
27 ページを参照



レッグトス

回数：6～10 回
20 ページを参照



球技系プログラムモデル62を
動画でチェックしよう

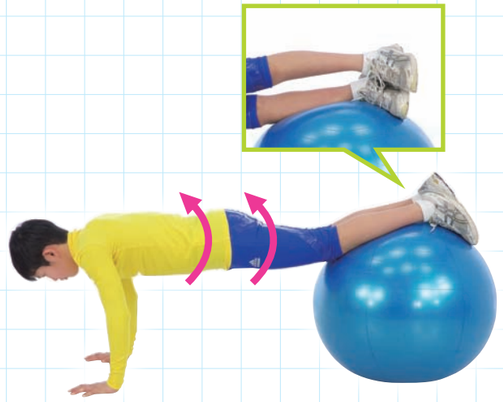
バランスボール エルボースイング

回数：左右各 10 ～ 20 回
35 ページを参照



バランスボール トランクツイスト

回数：10 ～ 20 回（左右交互に）
27 ページを参照



左右交互に！

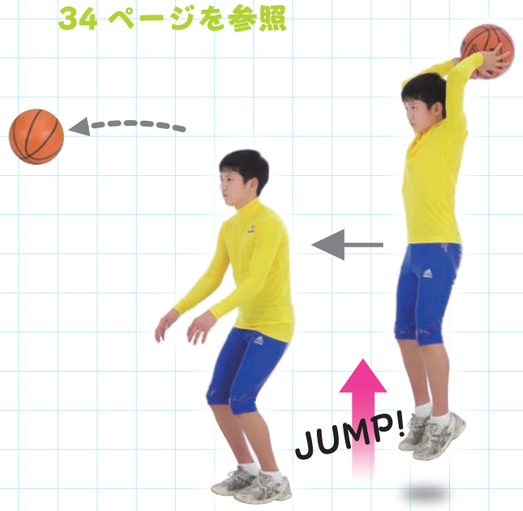
バランスボール シットアップスロー

回数：10 回
35 ページを参照



ジャンピングスロー

回数：6 ～ 10 回
34 ページを参照



⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

プログラムモデル

この組み合わせでやってみよう!

格闘技 63

柔道やレスリングにみられる組み・引き動作、相撲、空手にみられる押し・突き動作など格闘技に必要な動作の能力を高めるためのプログラムを紹介します。
示した回数を実施して、次の種目に移りましょう。
回数は目安となります。体力に応じて調整しましょう。

スタート!

ローリング プッシュアップ

回数：6〜10 回
8 ページを参照



格闘技プログラムモデル63を動画でチェックしよう

シットアップ (足支持なし)

回数：10〜20 回
32 ページを参照



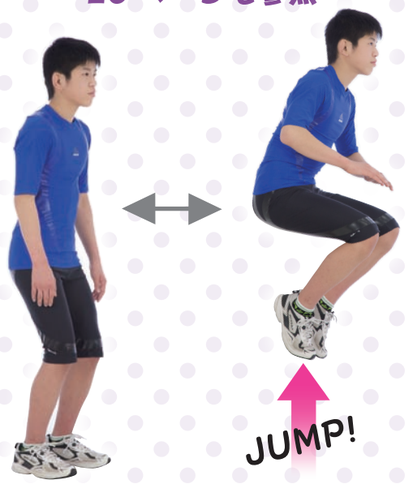
バランスボール プッシュアップ

回数：10 回
10 ページを参照



タックジャンプ

回数：10 〜 20 回
20 ページを参照



手押し車 プッシュアップ

回数：6 〜 10 回
10 ページを参照



バランスボール 背中バウンド

回数：5 〜 8 回
22 ページを参照



バランスボール チェストバウンディング

回数：6 〜 10 回
28 ページを参照



⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

プログラムモデル

この組み合わせでやってみよう！

水泳系 64

競泳や水球、シンクロナイズドスイミングなど水中で行う種目において、姿勢保持やプル・キック動作等に必要な能力を高めるためのプログラムを紹介します。
示した回数を実施して、次の種目に移りましょう。
回数は目安となります。体力に応じて調整しましょう。

スタート！

バランスボール エルボームーブ

回数：10〜20 回
28 ページを参照



バランスボール アームキープ バタ足

回数：10〜20 回（左右交互に）
11 ページを参照



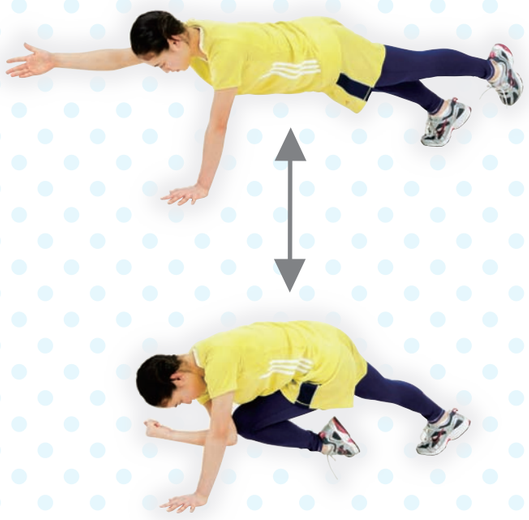
バランスボール 片足プッシュアップ

回数：10〜20 回（左右交互に）
29 ページを参照



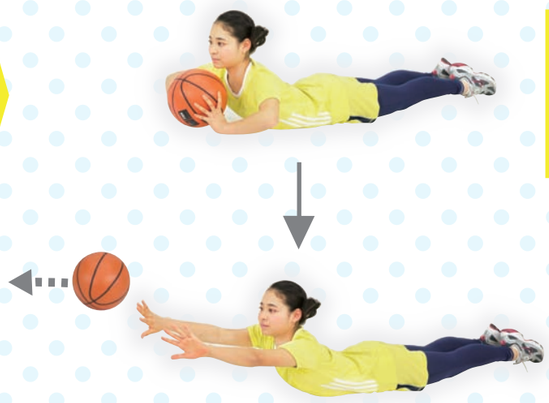
スタビリティ (肘・膝タッチ)

回数：左右各 5 〜 10 回
11 ページを参照



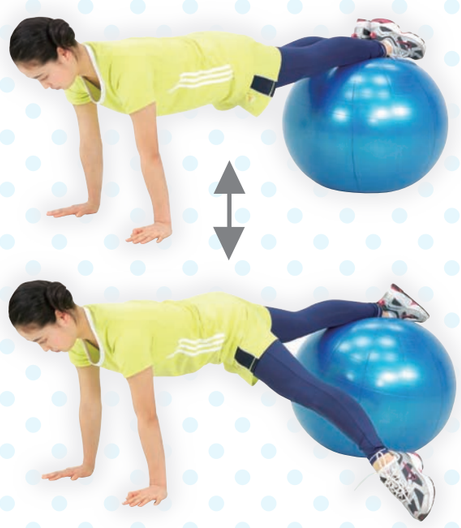
ライイング チェストパス

回数：6 〜 10 回
29 ページを参照



バランスボール サイドフロアタッチ

回数：10 〜 20 回（左右交互に）
26 ページを参照



ライイング キックパス

回数：5 〜 10 回
21 ページを参照



水泳系プログラムモデル64を
動画でチェックしよう

⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

プログラムモデル

この組み合わせでやってみよう!

その他 65

様々な種目のジュニアアスリートにおすすめのプログラムを紹介します。年齢や体力に応じて種目を追加・削減しても構いません。
示した回数を実施して、次の種目に移りましょう。
回数は目安となります。体力に応じて調整しましょう。

スタート!

お椀型姿勢・キープ

秒数：20〜40 秒
26 ページを参照



その他プログラムモデル65を
動画でチェックしよう

プッシュアップ

回数：6〜10 回
8 ページを参照



ボールサンド レッグエクステンション

回数：10〜15 回
21 ページを参照



バランスボールヒップリフト



回数：6〜10 回
26 ページを参照

ボールプッシュシットアップ

回数：10〜20 回
21 ページを参照



オーバーヘッドスロー

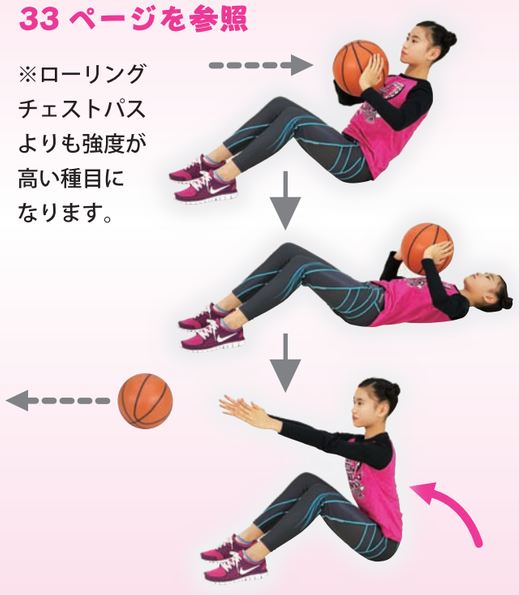
回数：10〜20 回
33 ページを参照



シットアップチェストパス

回数：6〜10 回
33 ページを参照

※ローリングチェストパスよりも強度が高い種目になります。



⚠エクササイズを行う際は、ケガや事故がないよう十分に配慮してください。

常にチャレンジすること、それはひとつの才能である。



Challenge チャレンジ
ジュニアアスリートのための トレーニング

発行　財団法人 東京都スポーツ文化事業団
競技力向上 スポーツ医・科学サポート事業

監修　平野裕一

著作　岡野憲一

指導協力　国立スポーツ科学センター
トレーニング体育館

編集　株式会社 堀井保全社 Ad Creative Design

撮影・編集協力　株式会社アイ・ピー・エム・東京

撮影　中島博道

モデル　毛利実侑（ピュアR.G）
野田茉由子　小嶋華子（グレース）
長谷川敏裕　成國大志
（SUKOBURU GOLD KID'S）

ナレーション　赤羽根健治

衣装協力　adidas Japan　ASICS　DESCENTE
HUMMEL　JANE STYLE
le coq sportif
日勝スポーツ工業株式会社

アート＆デザイン　堀井髙明

印刷　株式会社 野毛印刷社

本誌の無断複製・転載を禁じます。
© 財団法人 東京都スポーツ文化事業団

トレーニングに関する誤解

誤解①　トレーニングを行うとスピードやジャンプ力が低下し、動きが鈍くなる。

➡ 適切な方法で行えばスピードやジャンプ力は向上し、動きも速くなります。

誤解②　トレーニングを行うと柔軟性が低下し、動きも固くなる。

➡ 正しい方法で行えば、むしろ柔らかくなります（可動域が広がる）。

誤解③　トレーニングを行うと動きのしなやかさやキレが損なわれ、力に頼った動きになってしまう。

➡ 適切な方法で行えば、スムーズな動きにつながります。

誤解④　トレーニングは力を強くしたり、体を大きくするためだけに行う。

➡ 効率のよい動きづくりや柔軟性の向上など目的・方法によって様々な効果が期待できます。

誤解⑤　トレーニングを行うとすぐに効果が表れる。

➡ トレーニングは継続が大切で、効果が表れるまで3ヶ月程度かかるといわれています。

誤解⑥　競技で使われない筋肉はトレーニングしなくてもいい。

➡ 一ヶ所にかたよらず、全身をバランスよくトレーニングすることが重要です。

誤解⑦　常に同じトレーニング（内容・負荷・回数等）でトレーニングを行う。

➡ 筋力の向上に応じて徐々に運動の強度や量を増やしていくことが重要です。

誤解⑧　トレーニングはオフシーズンだけ行えばよい。

➡ トレーニングは定期的に継続しながら行うことが重要です。