



勝つための  
スポーツトレーニング

動作を鍛えて勝つ!!



# 本スライドの目次

- ① **【ケガ予防！簡単ストレッチ】** コンディショニング編
- ② **【動きのキレが増す！自体重エクササイズ】** ムーブメント編
- ③ **【勝利を掴む！パワーアップトレーニング】** 筋トレ編
- ④ **【超シンプル！トレーニングの組み方】** トレーニング計画編



# 目次

①勝つためのスポーツトレーニングとは？

②コンディショニング編

痛み改善のストレッチ

ケガ予防の体幹トレーニング



# 目次

## ③ムーブメント編

100%のチカラが出せるウォームアップ

## ④筋トレ編

勝つ為のパワーアップトレーニング



# 目次

## ⑤ トレーニング計画

### 超シンプル！トレーニングの組み方



# プロフィール紹介

柔道専門トレーナー  
藤崎光志（ふじさきこうし）

1989年生まれ、35歳  
「勝つためのスポーツトレーニング」製作者

アスリートチーム指導実績

都立片倉高校野球部（2018,1月~）

東海大相模柔道部（2019,4月~2024,3月）

中学公式野球愛川ボーイズ（2023,7月~）

（株）RISEコンディショニング経営

会員制パーソナルジム「RISE Conditioning」運営

トレーナー育成塾「RISE Trainer」運営



柔道整復師（国家資格）

JBCプロライセンス（プロボクサー）

日本トレーニング指導者協会認定指導者



# 今回のプレゼント特典

スライドを見てくださり、ありがとうございます！

今回の特典を受け取って感想をくださった方へ...



今回のプレゼント特典

超わかりやすい

「解説動画」をプレゼント！！

動画の受け取り方法はこちら ↓ ↓



# 今回のプレゼント特典

## ☆動画受け取り手順☆

- ①公式LINEにて感想を記入
- ②動画の受け取りを待つ



勝つための  
スポーツ  
トレーニング  
とは？





# スポーツで勝つことに一点集中した トレーニングを行うこと

- 例)
- ・ 大外刈りの刈り足を強くしたい。
  - ・ 球速を上げたい。



~~ただ、やみくもに  
筋肉と体力をつけるトレーニング  
スポーツの動作に負荷を変えたトレーニング~~

例) ・腕立て100回・ゴムチューブ打ち込み

**これは勝つ為のトレーニングではない！**



このスライドの中に目的達成の為の  
具体的なトレーニング方法をまとめました。

「この資料」たった一つで

**「スポーツで日本一」**

を達成しましょう



# なぜこのスライドを作ったのか？

無目的なトレーニングで頑張りすぎて結果に繋がらない

スポーツ選手をたくさん見てきました・・・

そんな「**トレーニング迷子**」の方に対してトレーニング

の方法を知ってもらい、結果につなげてほしい思いから作成しました。



まずスポーツで必要な「動作を鍛える」

体力 × 動作



勝つために必要なことは

怪我をしない体

×

パフォーマンスを出せる体





# コンディショニング編

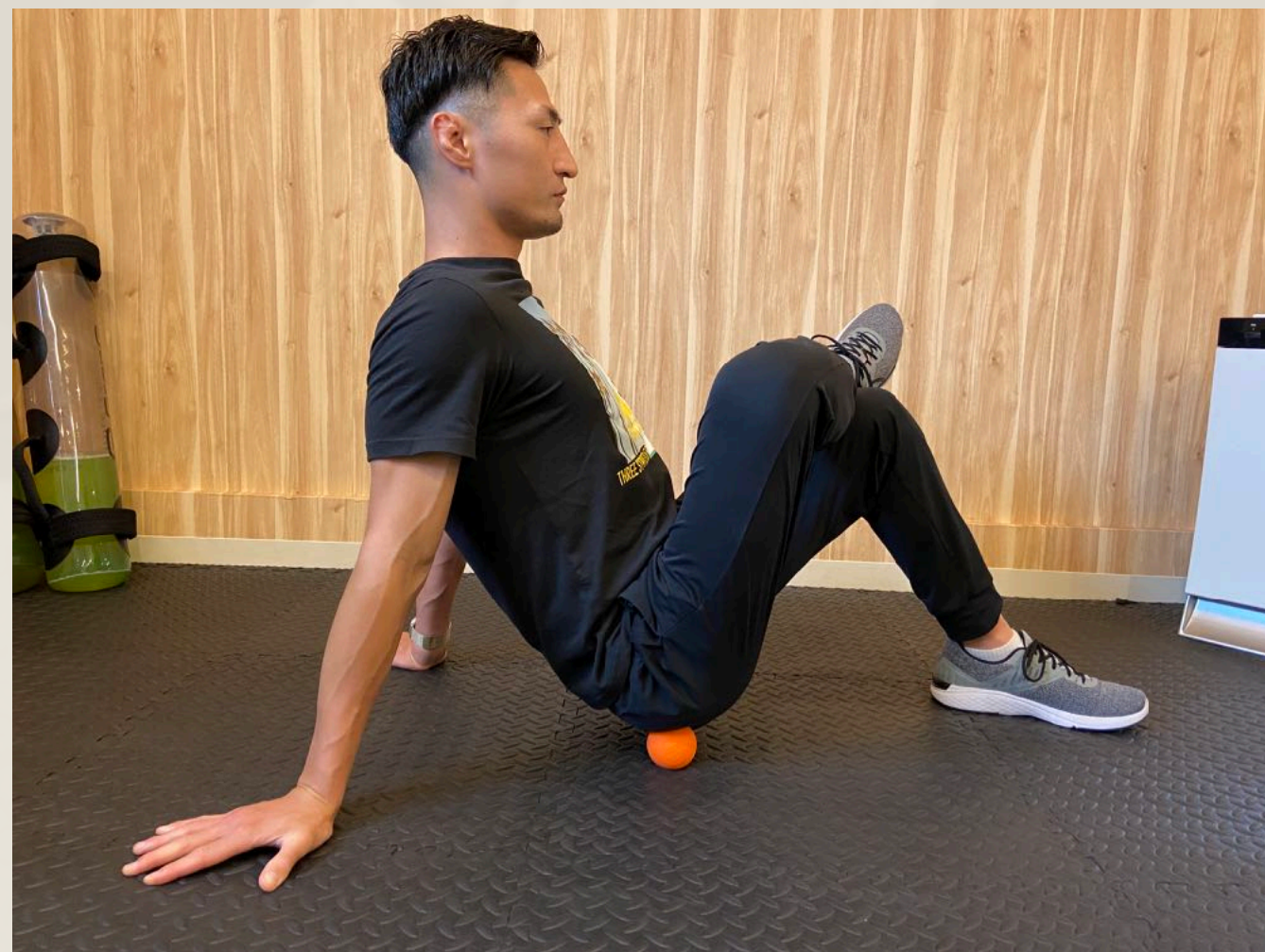


# リリース & ストレッチ





# リリース&ストレッチ お尻



## 目的

お尻の筋肉硬いと股関節が使えなくなってしまう、代わりに腰と膝に負担がかかってしまい痛みを出してしまう。スポーツで膝と腰の痛みは致命傷なのでリリースとストレッチで柔軟性を高めよう。

## 回数

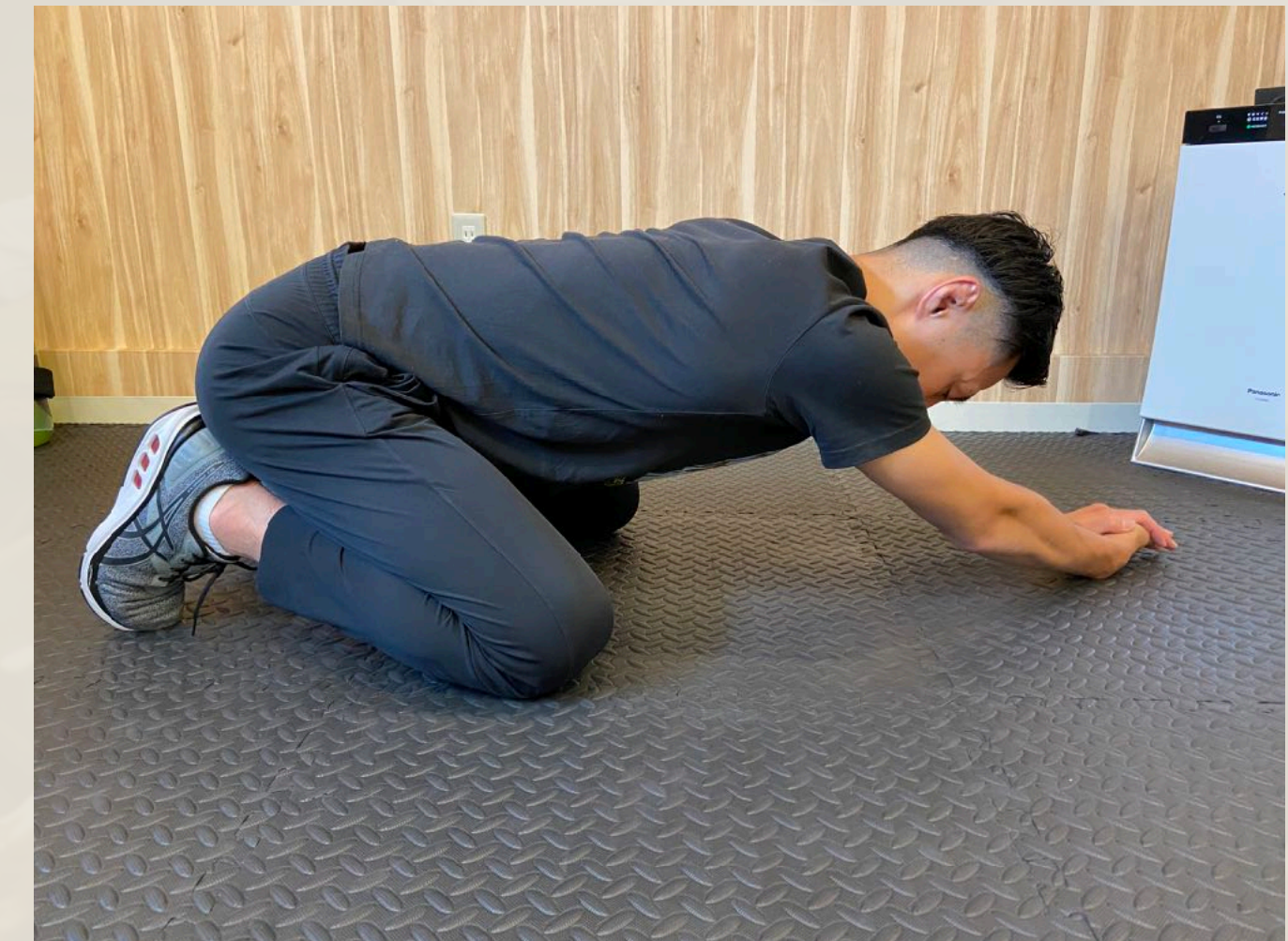
左右30~90秒ずつ

## ほぐれる筋肉

大臀筋、深層外旋筋



# リリース&ストレッチ 背中



目的

背中が硬いと肩の可動域が減り、パワフルな引き込みができなくなる。  
ボールは左写真のように脇のやや後ろに当てることで複数の筋肉をリリースできる

回数

左右30~90秒ずつ

ほぐれる筋肉

広背筋、大円筋、三角筋後部



# リリース&ストレッチ 胸



目的

胸の筋肉が硬いと背中同様に肩の可動域が減り、パワフルな押し引きができなくなる。ボールは左写真のように胸の外3分の1に当てることで奥の筋肉もほぐせる。

回数

左右30~90秒ずつ

ほぐれる筋肉

大胸筋、小胸筋



# 全身ストレッチ GLストレッチ



目的

お尻と背中中の筋肉の連結（バッククロスライン）の柔軟性を高める。下半身のチカラを上半身に伝えるために筋連結を整えるストレッチ。技をかける時の爆発力につながるため効果は絶大。

回数

左右30~90秒ずつ

ほぐれる筋肉

大臀筋、広背筋



# 全身ストレッチ プレッツェル1.0



目的

胸、腹、大腿の筋肉の連結（フロントクロスライン）の柔軟性を高める。GLストレッチと同様に筋連結を整えるストレッチ。これも技をかける時の爆発力につながるため、効果は絶大。

回数

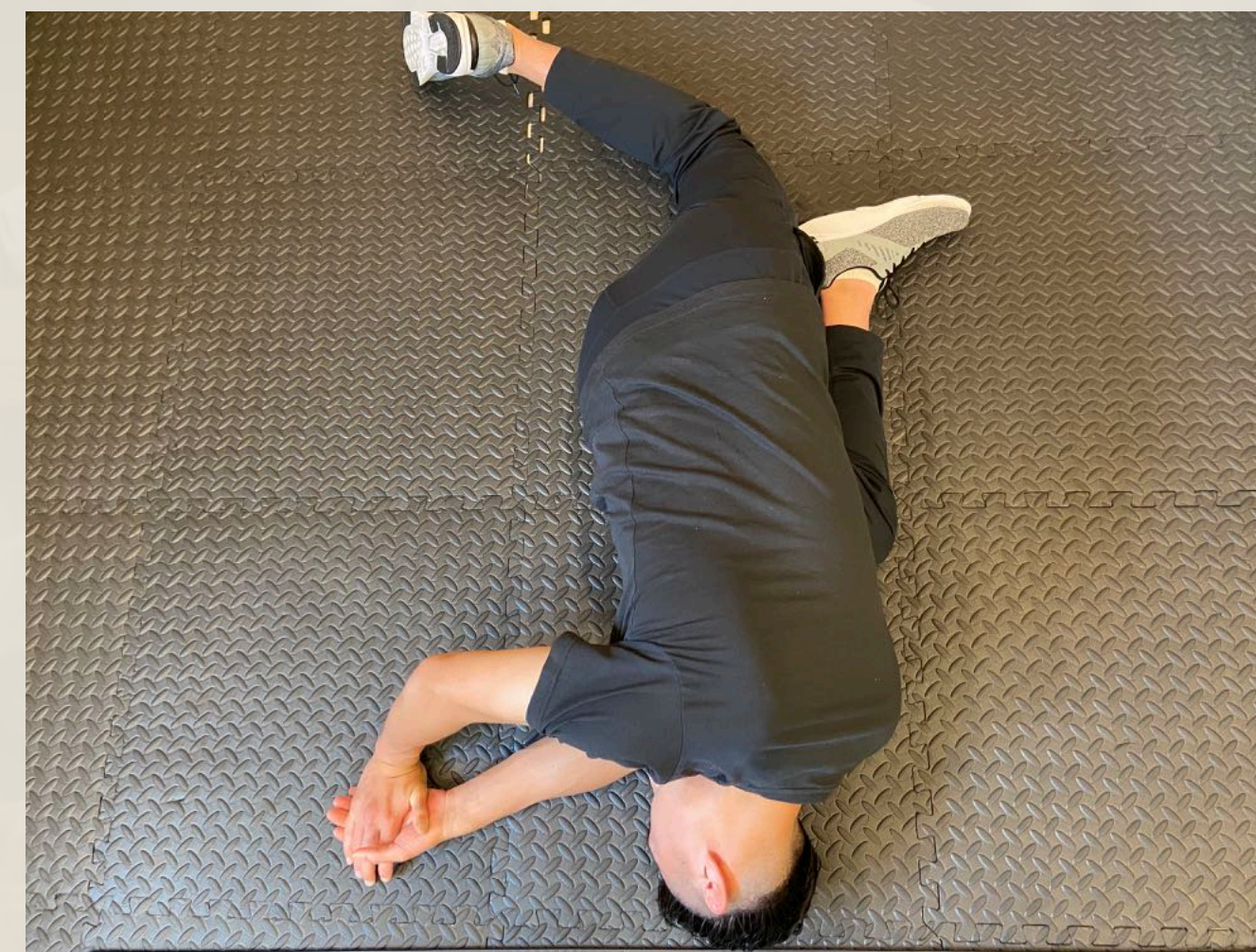
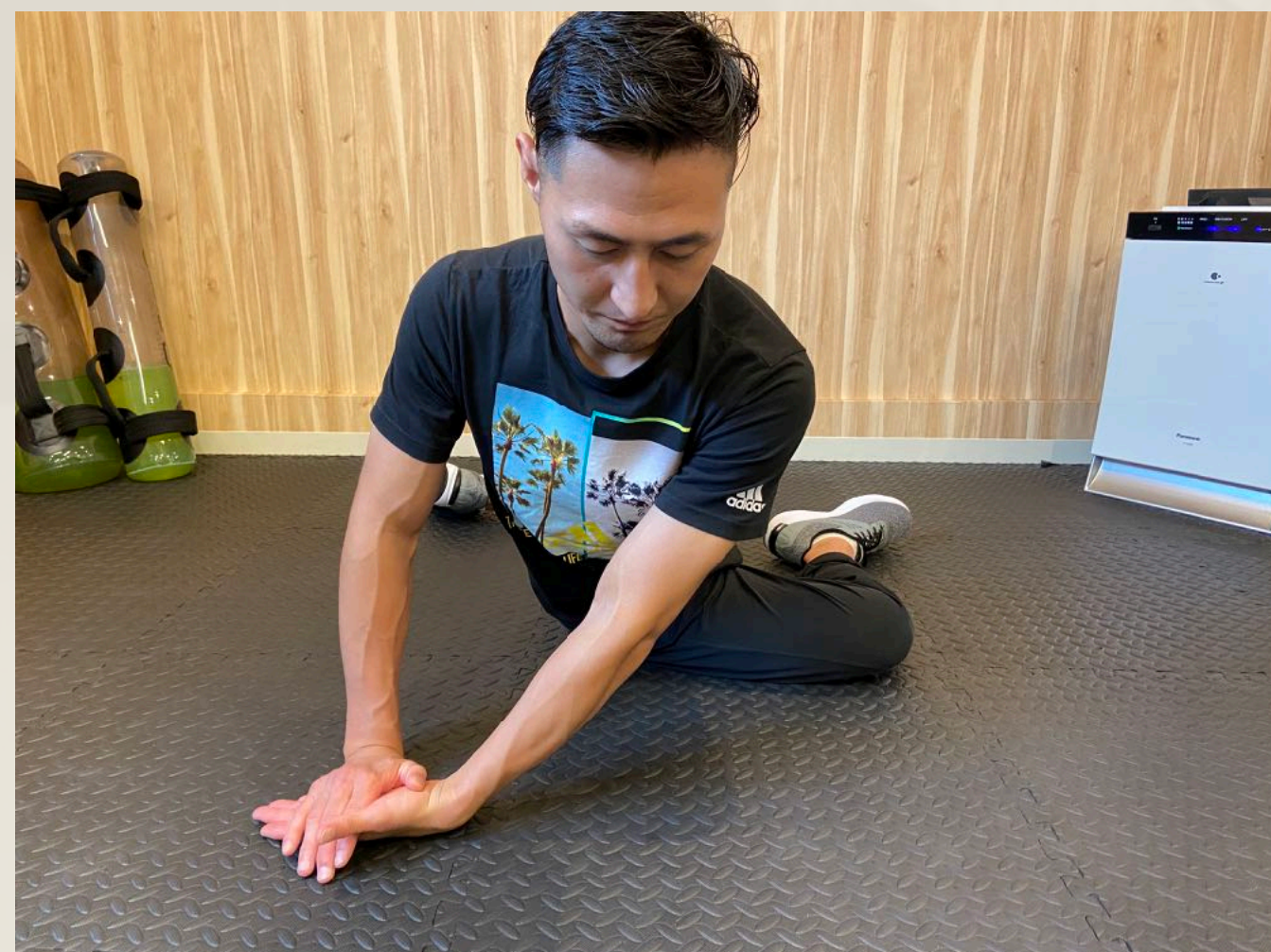
左右30~90秒ずつ

ほぐれる筋肉

大胸筋、腹斜筋、大腿四頭筋



# 全身ストレッチ プレッツェル2.0



目的

体幹を強烈に捻るストレッチ。捻りに特化して下半身の外側から背中、脇腹、肩、腕と伸びる。体を捻りながら技につなげる場面などで、しなやかに強さが発揮できる。

回数

左右30~90秒ずつ

ほぐれる筋肉

広背筋、大腿筋膜張筋、腹斜筋、三角筋

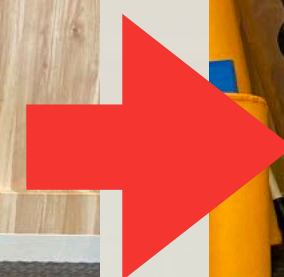


コア





# コア Lv1 デッドバグ



ウォーターバックを  
持ってレベルアップ

目的

骨盤の安定力（スタビリティ）を鍛えるトレーニング。このトレーニングは降ろしている足ではなく残している足とお腹のトレーニングという事、そこをちゃんと意識をしよう。

回数

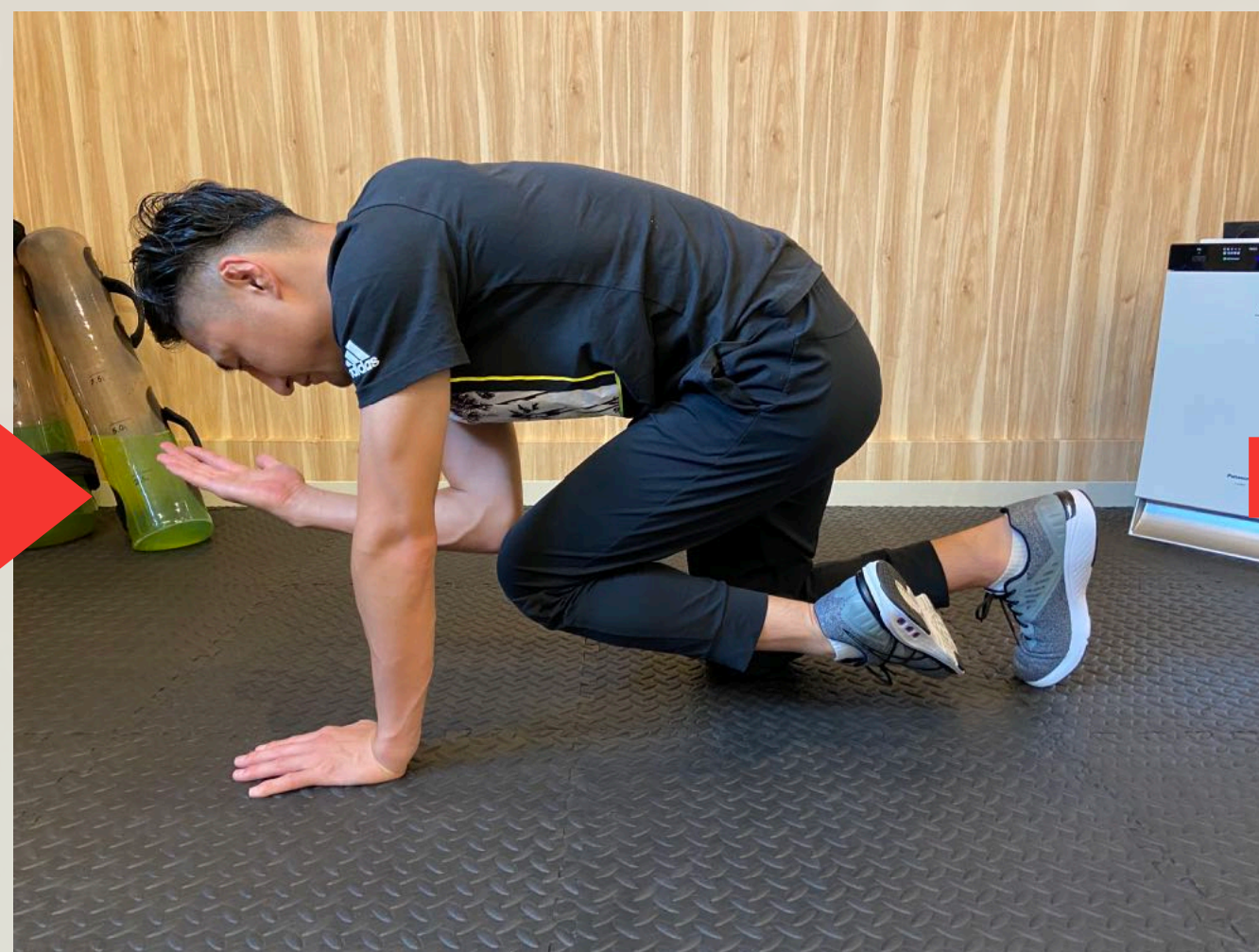
左右10回ずつ

鍛えられる筋肉

腹横筋、腸腰筋



# コア Lv2 バードドッグ



目的

体幹を動かしながら安定性（スタビリティ）を鍛えるトレーニング。プランクのように固めるエクササイズの前に行うと効果的。腰痛予防にも効果大。

回数

左右10回ずつ

鍛えられる筋肉

バッククロスライン



# コア Lv3 ヘイロ (天使の輪)

男子は10キロ  
女子は5キロ



目的

体幹を起こした状態での骨盤の安定力（スタビリティ）を鍛えるトレーニング。前後左右に重りの負荷がかかってもバランスが崩れないことで、バランスが崩れない強さを作ることができる。

回数

左右外内回し5回ずつ

鍛えられる筋肉

腹斜筋、中臀筋、起立筋、



パッック





# パック Aプローション



できるだけ  
首は長く保とう！

目的

肩甲骨の安定性（スタビリティ）を高める肩痛予防のトレーニング。手のひらを床についたまま、腕の力は脱力した状態で肩甲骨を寄せるトレーニング。

回数

10回

鍛えられる筋肉

僧帽筋中部、下部



# パック Yプローション



目的

肩甲骨の安定性（スタビリティ）を高める肩痛予防のトレーニング。  
体幹から腕を動かす感覚を鍛えることができる。

回数

10回

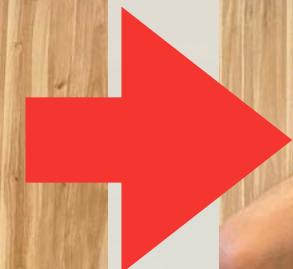
鍛えられる筋肉

僧帽筋中部、下部



# パック フェイスプル

腕は使わないで肩甲骨を寄せよう



目的

チューブで負荷をかけた、肩甲骨の安定性（スタビリティ）を高める肩痛予防。  
体幹から腕を引きつけるチカラを養うトレーニング。

回数

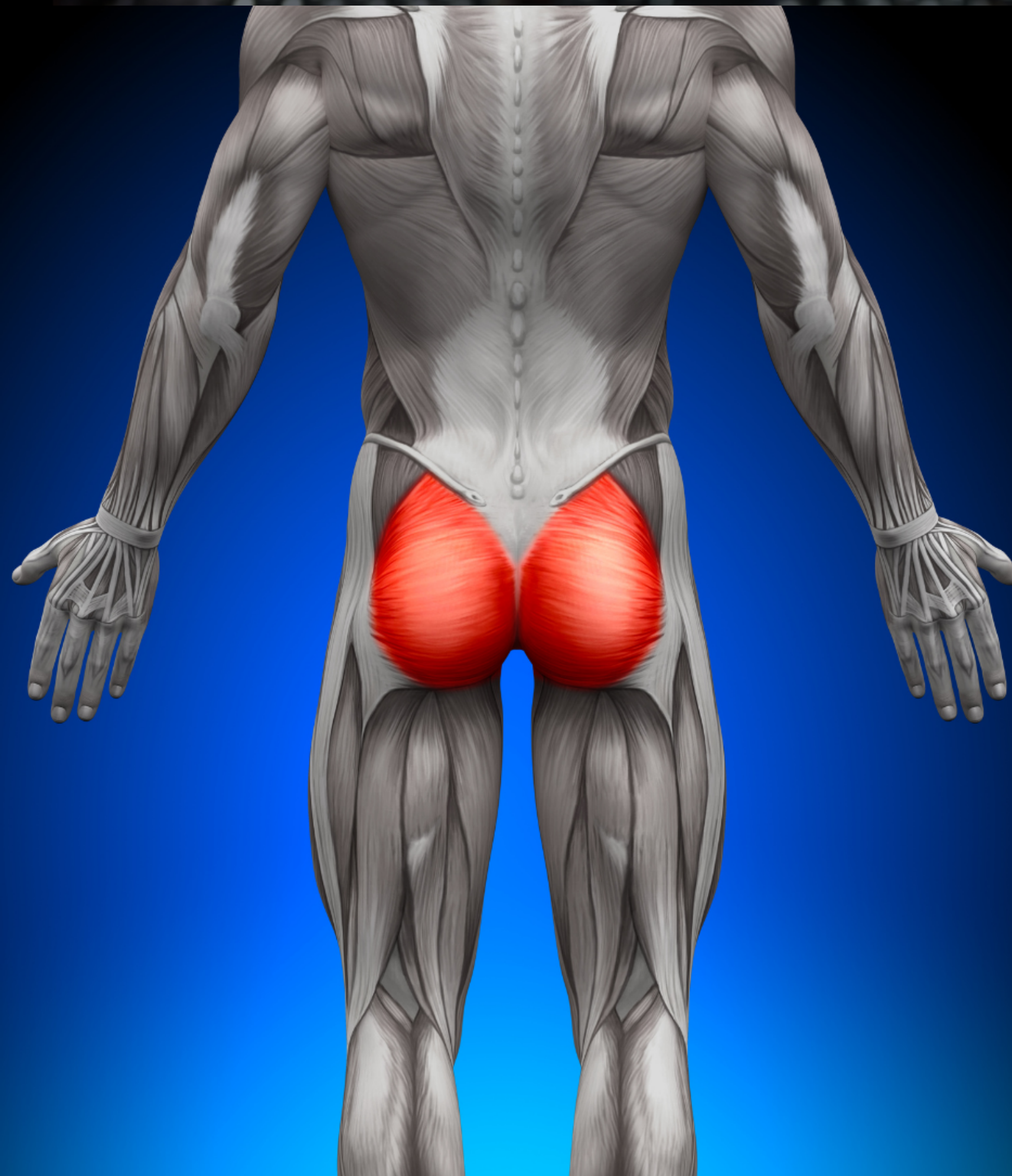
10回

鍛えられる筋肉

僧帽筋中部、下部、菱形筋



ヒップ



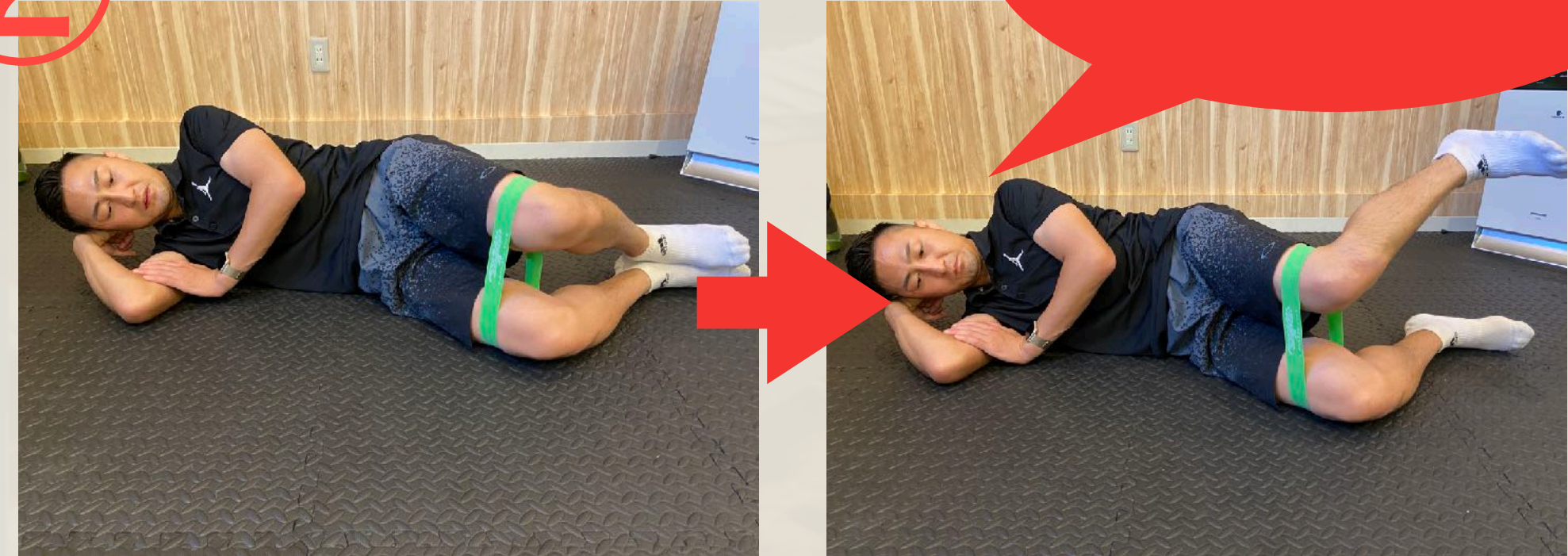


# ヒップ クラムシェル①、②

①



②



目的

格闘家やサッカー選手に多い膝前十字靭帯、半月板、内側靭帯のケガを予防する。  
お尻の鍛えて安定性（スタビリティ）を高めて膝痛予防のトレーニング。

回数

①と②を左右10回ずつ

鍛えられる筋肉

中臀筋、小臀筋



# ヒップ クラムシェル③、④

③



④



サイドブリッジをしながら膝を上下

膝を拳ふたつ  
分けたまま足を上下

目的

格闘家やサッカー選手に多い膝前十字靭帯、半月板、内側靭帯のケガを予防する。  
お尻の鍛えて安定性（スタビリティ）を高めて膝痛予防のトレーニング。

回数

③と④を左右10回ずつ

鍛えられる筋肉

中臀筋、小臀筋、腹斜筋



# ヒップ ドギー



尻が焼けるように痛みが出たら成功

目的

格闘家やサッカー選手に多い膝前十字靭帯、半月板、内側靭帯のケガを予防する。  
お尻の鍛えて安定性（スタビリティ）を高めて膝が内側に入るのを防ぐトレーニング

回数

③と④を左右10回ずつ

鍛えられる筋肉

中臀筋、小臀筋、梨状筋



# ヒップ エクターナルベース



目的

格闘家やサッカー選手に多い膝前十字靭帯、半月板、内側靭帯のケガを予防する。  
姿勢は左写真。技をかけられた時に、ブレない下半身を作るトレーニング。

回数

片足左右10回、両足10回

鍛えられる筋肉

中臀筋、小臀筋





# ムーブメント編



# ダイナミック ストレッチ





# ダイナミック ワールド



目的

「世界で最も偉大なストレッチと」呼ばれる素晴らしいストレッチ。技をかけるときの足の踏み込みや胸の開きを大きくする効果がある。肘を近づけ3秒、腰に回して3秒キープ。

回数

左右5回ずつ

鍛えられる筋肉

腸腰筋、ハムストリングス、大胸筋



# ダイナミック インチワーム



目的

アブローラーの自重バージョン、技をかけるときに、崩れない姿勢を保つ筋力がつく。  
膝を伸ばして動くと、もも裏の筋肉がしっかりと伸びるため、さらに効果アップ！

回数

5回

鍛えられる筋肉

腹直筋、腸腰筋



# ダイナミック ランジツイストベンド



目的

ランジで踏み込んでから、股関節前面から側面をしっかりと伸ばすストレッチ。野球の投球、ボクシングのパンチなどの可動域を広げるストレッチ。

回数

左右5回づつ

鍛えられる筋肉

腸腰筋、腹斜筋、広背筋

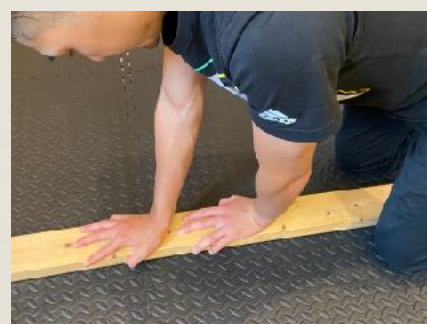


# バランス





# バランス Lv1 ビームクリーピング



目的

3センチほどの高さの木の板を落ちないように歩くことで、スポーツに必要なバランス力を養うことができる。左図のように腰が上がったり、木の板を指でつかむのはNG。

回数

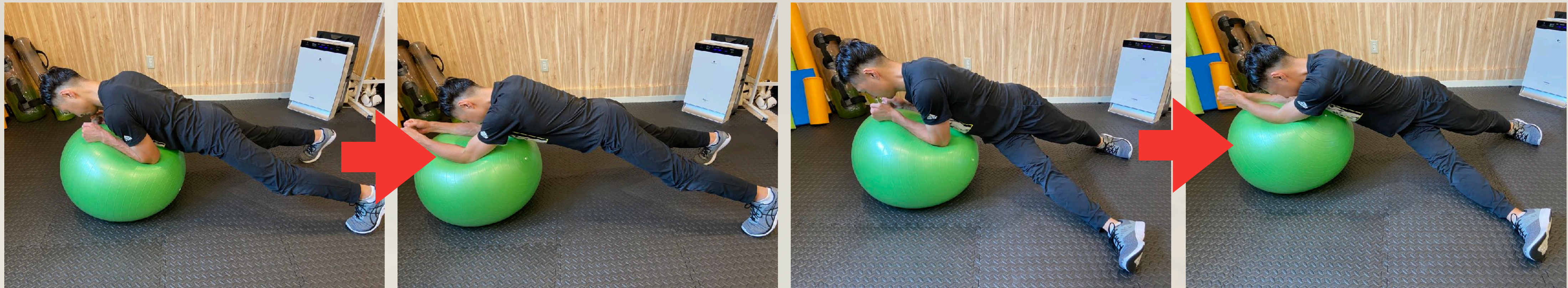
5メートル3セット

鍛えられる筋肉

体幹周囲



# バランス Lv2 バランスボールシェイク



目的

バランスボールを前後に動かす。どんな場面でも、崩れない強い体幹を作るトレーニング。  
足をクロスして行うことで前面だけでなく側面も鍛えることができる

回数

各30秒ずつ

鍛えられる筋肉

腹直筋、腹斜筋、前鋸筋、腸腰筋



# バランス Lv3 ウォーターバッグ背負い投げ



目的

大きく動いた時にも崩れない体幹バランスを鍛えるトレーニング。

左図のように背中丸まっではいけない。女性は5ℓ、男性は10ℓを目安に始めよう。

回数

左右10回

鍛えられる筋肉

脊柱起立筋、大臀筋、三角筋

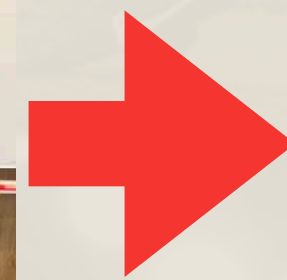
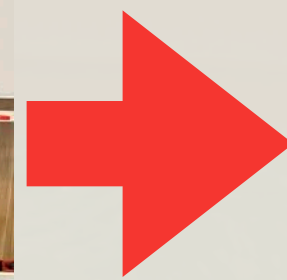


バネ





# バネ 片足ジャンプ その場



## 目的

スポーツで最も力が発揮できるのは、床反力を使うこと。そのために体のバネを鍛えます。  
柔道などはすり足が基本だが技をかける時は、床をすばやく押して半力を使った方が良い。

## 回数

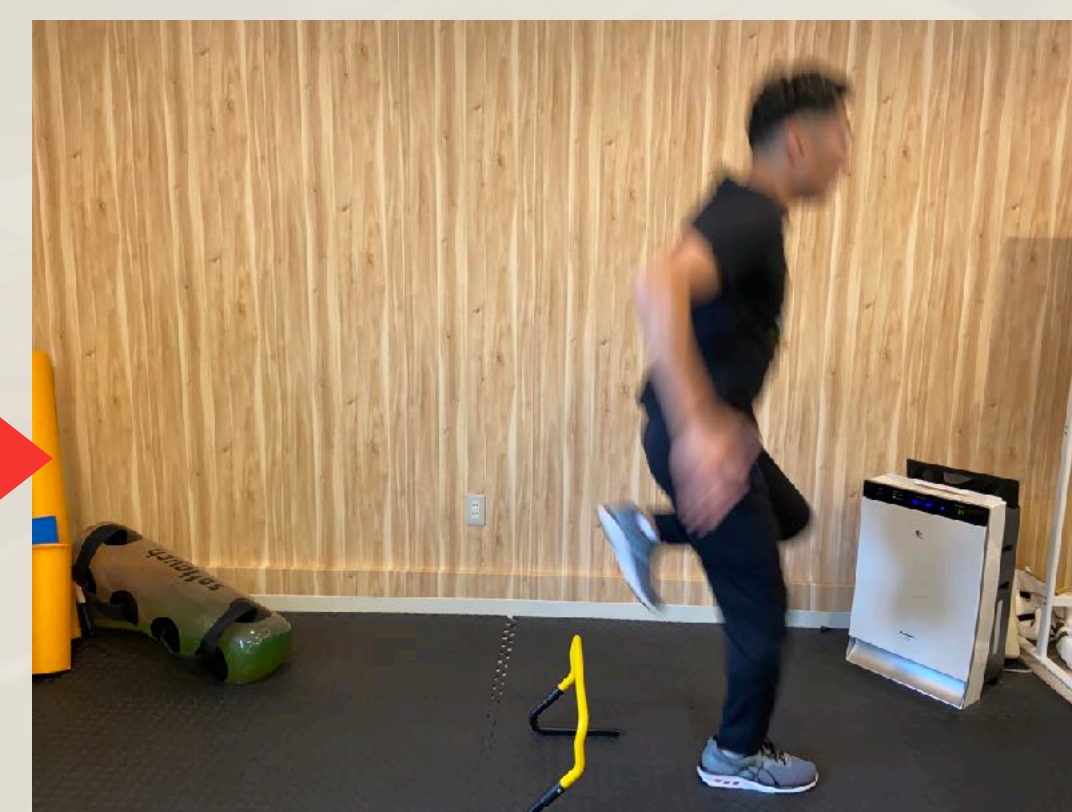
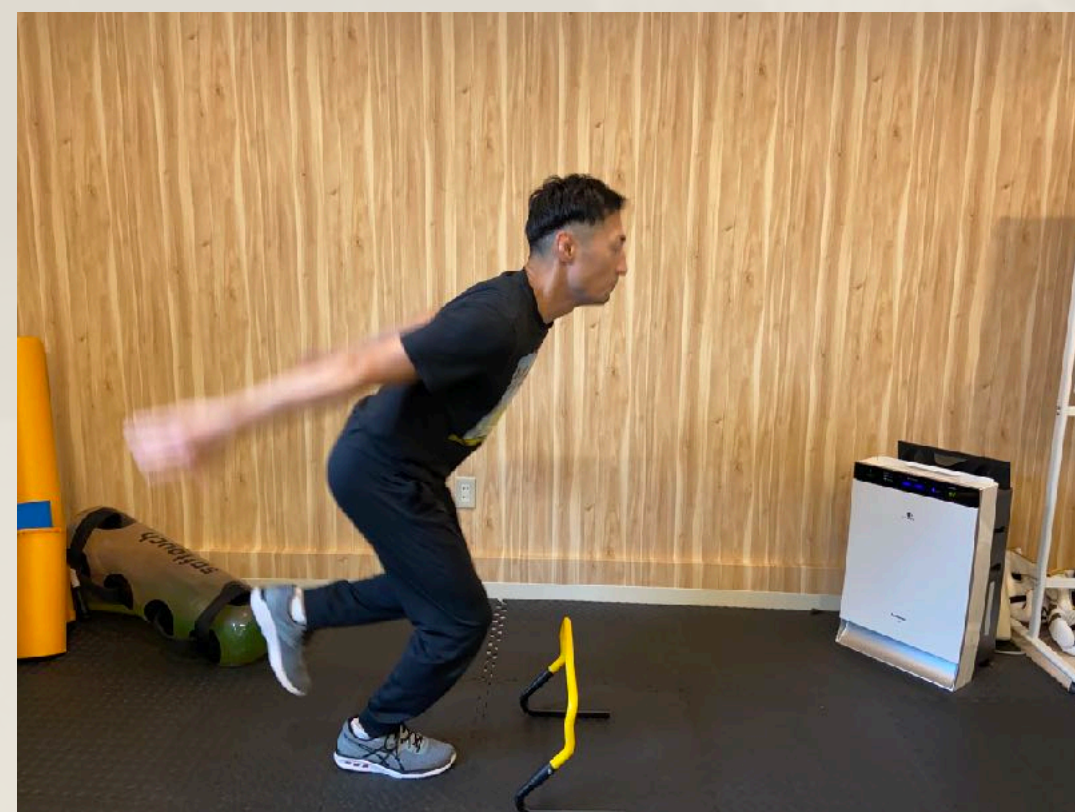
左右10回づつ

## 鍛えられる筋肉

大臀筋、ハムストリングス、腓腹筋



# バネ 片足ジャンプ ハードル



目的

ハードルを使って前に飛ぶことで技をかけるときの、前方向の強い瞬発力を鍛えることができる。

回数

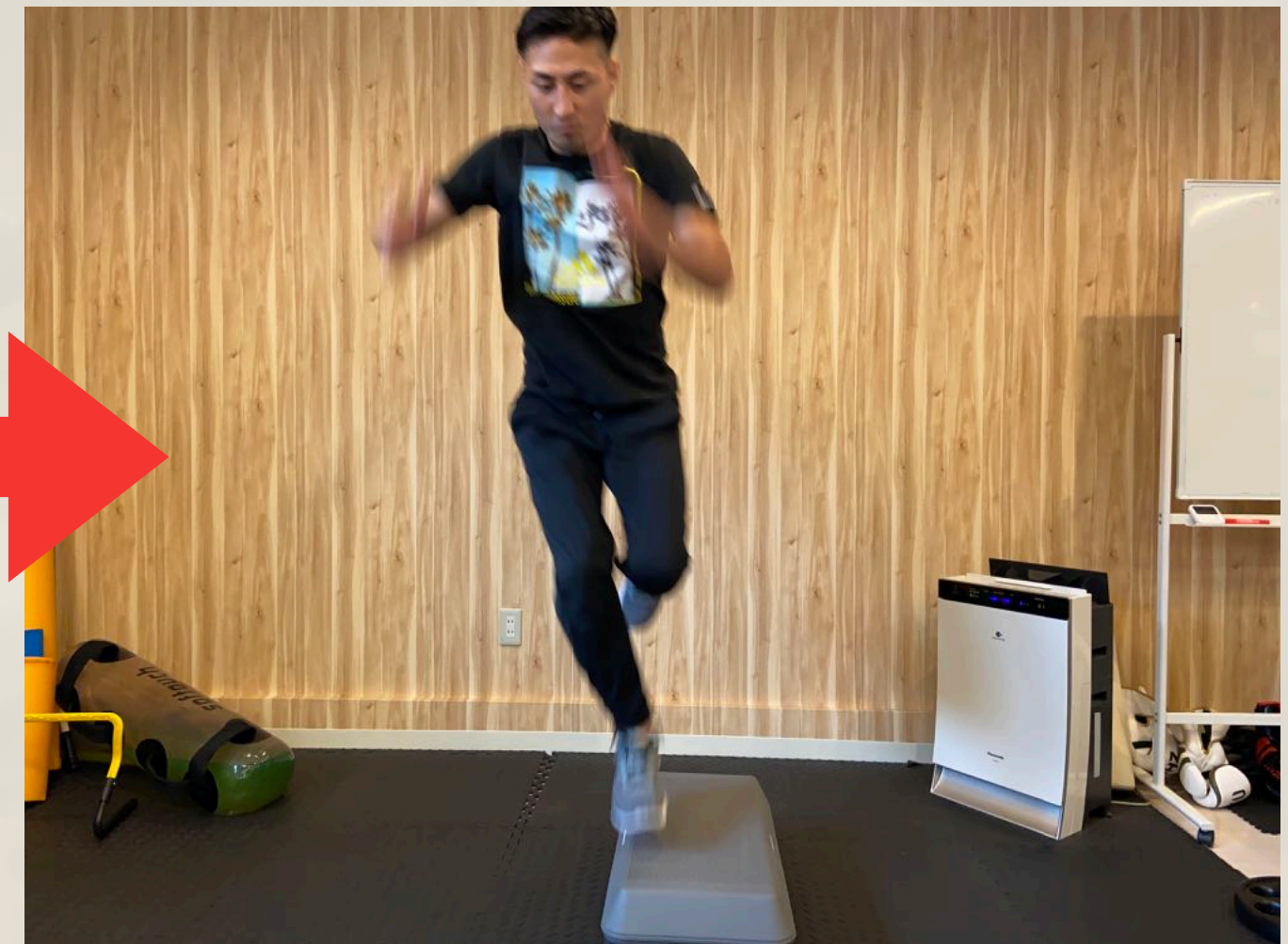
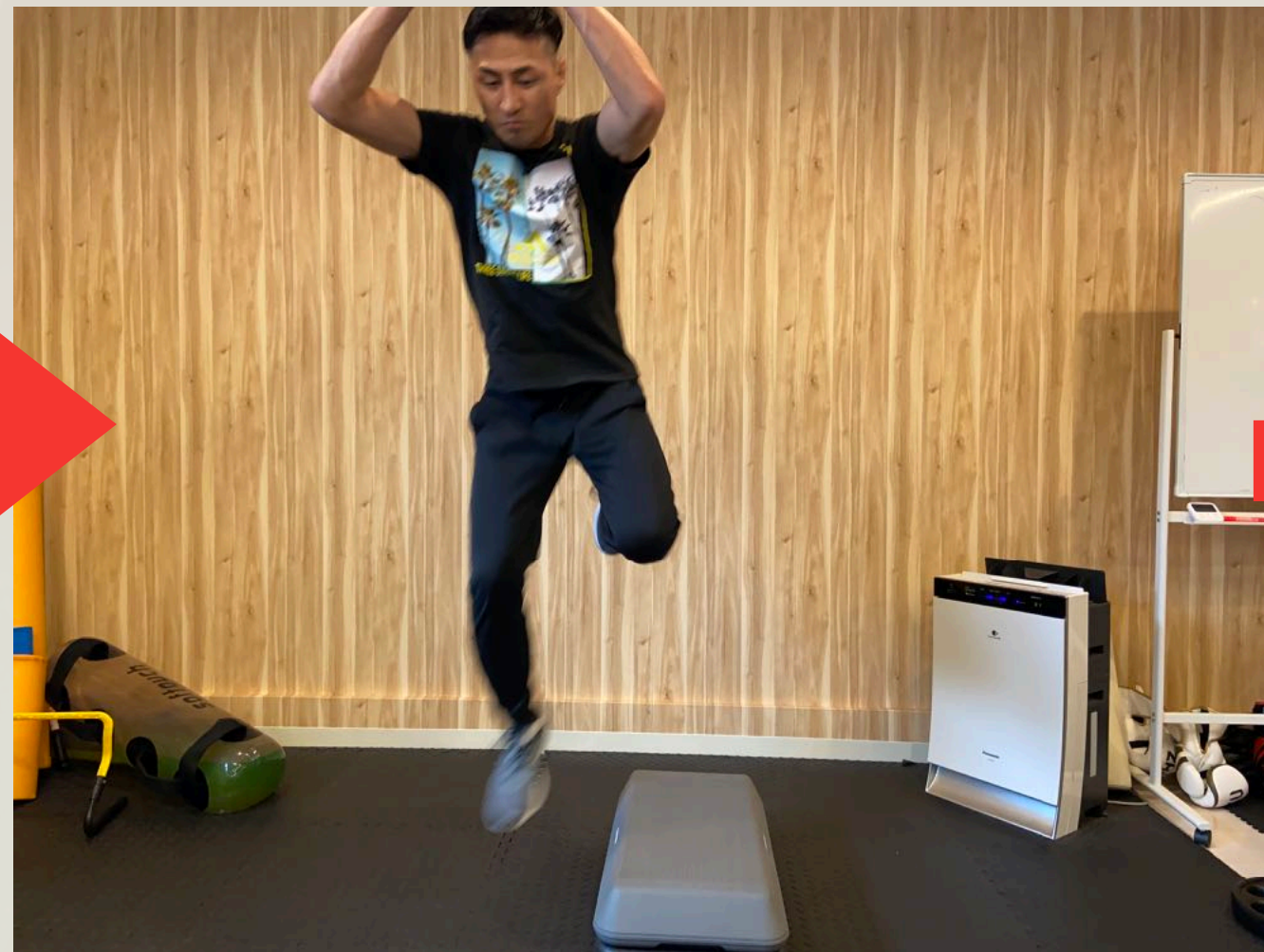
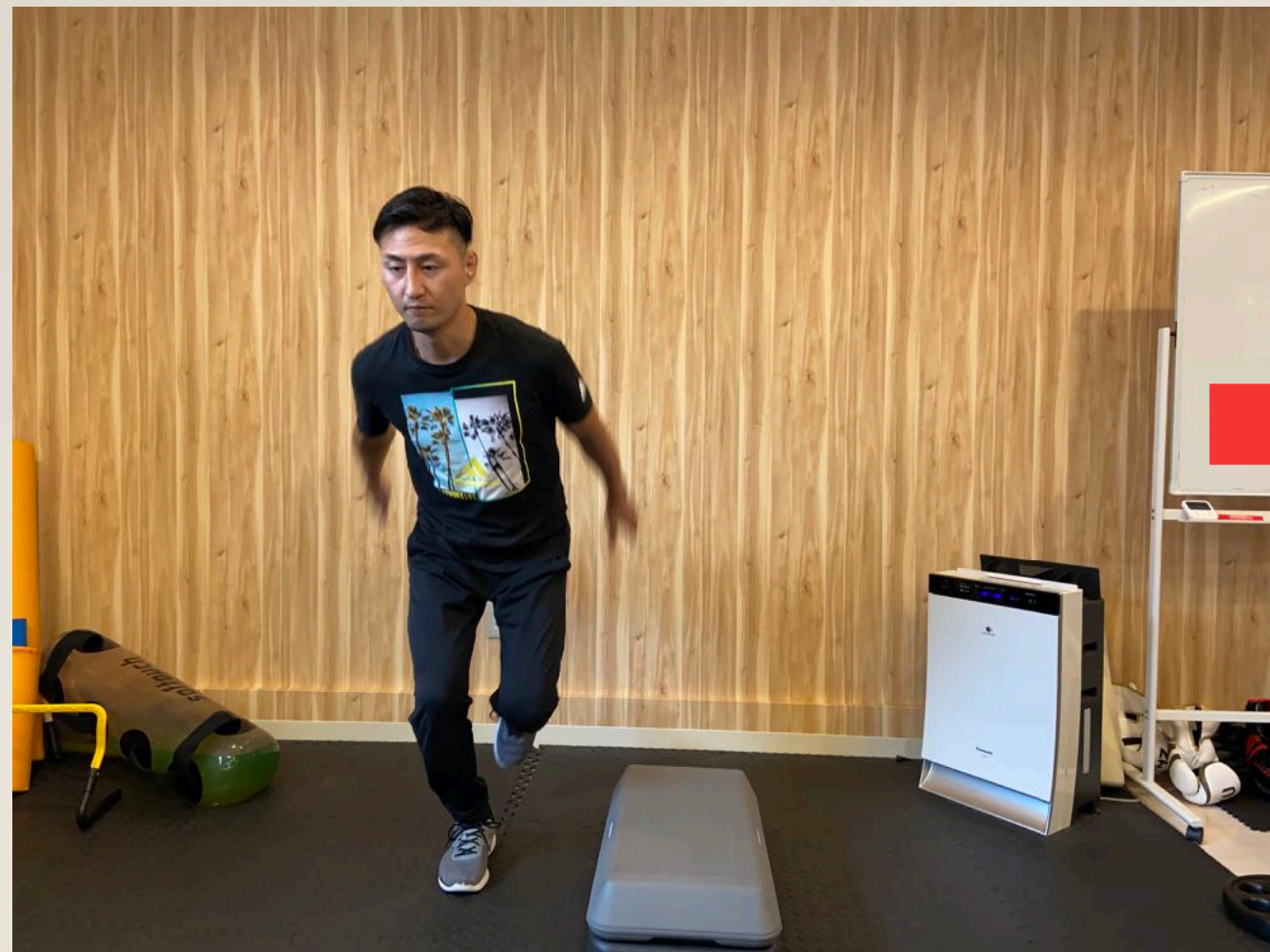
左右10回ずつ

鍛えられる筋肉

大臀筋、ハムストリングス、腓腹筋



# バネ 片足ジャンプ ボックス内側



目的

膝の内側の軸を鍛えることで内側靭帯損傷などの膝の怪我を防ぐこともできる。

回数

左右10回ずつ

鍛えられる筋肉

大臀筋、ハムストリングス、腓腹筋



# バネ 片足ジャンプ ボックス外側



目的

外側の瞬発力を鍛えることは軸足を強化することができる。

回数

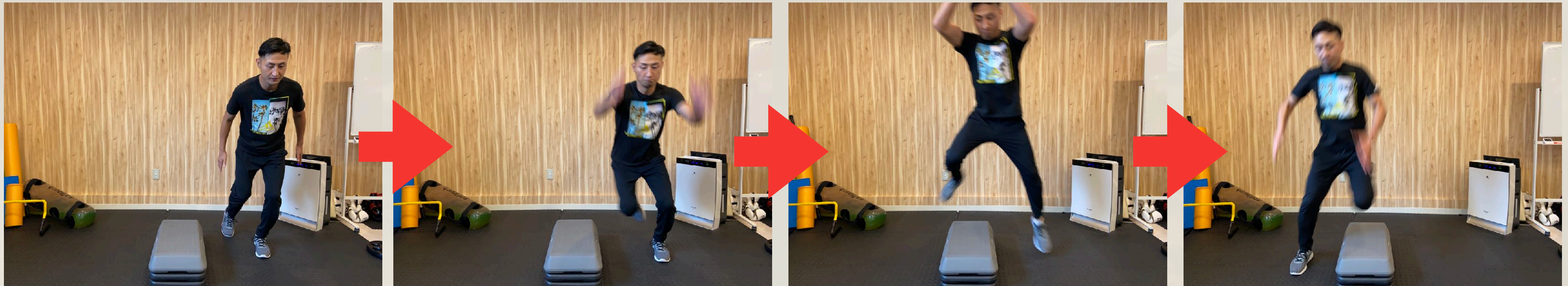
左右10回ずつ

鍛えられる筋肉

大臀筋、ハムストリングス、腓腹筋



# バネ 片足ジャンプ ボックスステップ



目的

足の踏み込み。切り返し動作を素早く行うためのトレーニング。

動きのスピードが格段とアップする。（ラグビー、サッカー、テニスなど）

回数

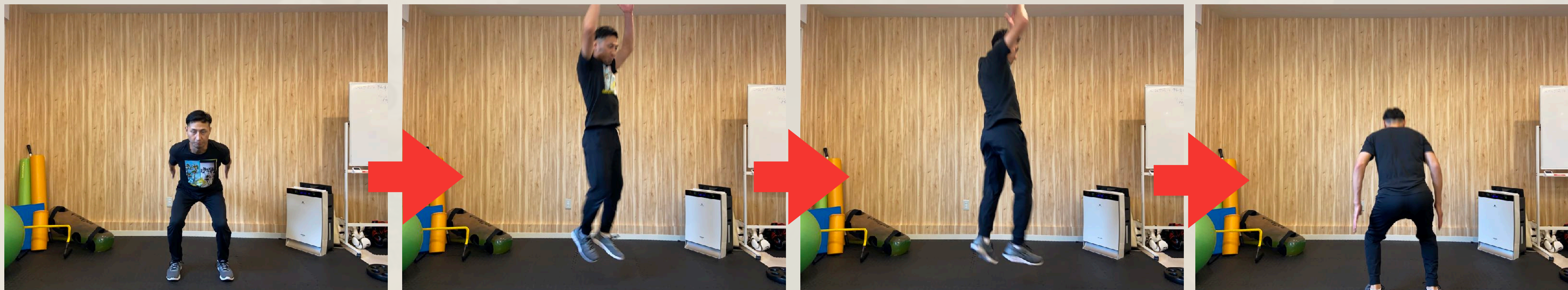
10 回づつ

鍛えられる筋肉

大臀筋、ハムストリングス、腓腹筋



# バネ 両足ジャンプ 180



## 目的

サーフィンやスノーボーなど体を180°回す技の爆発力を向上するトレーニング。  
三半規管も鍛えられ、バランス力もアップするため動作がスムーズになる。

## 回数

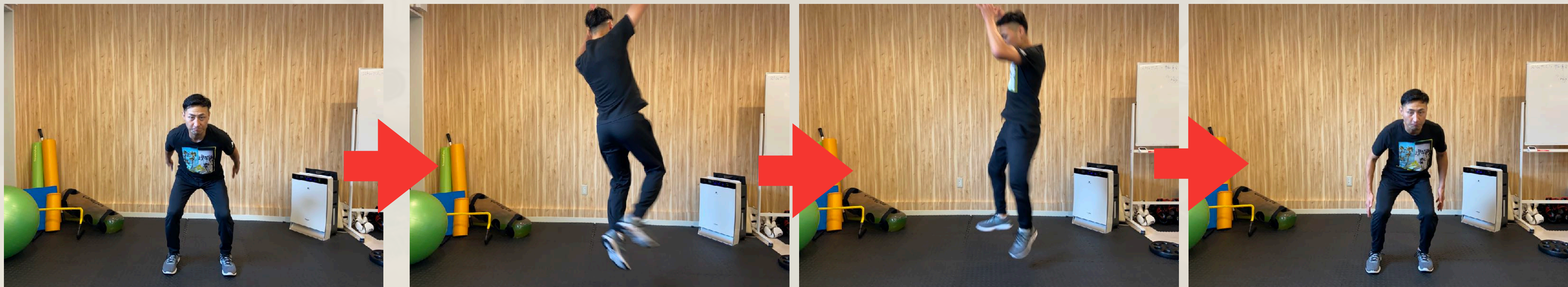
左右5回づつ

## 鍛えられる部位

大臀筋、ハムストリングス、腓腹筋、三半規管



# バネ 両足ジャンプ 360



## 目的

体を猫のように使って、動くトレーニング。ボールを蹴るや打つに回転力も増すため、威力も向上。軽い選手は360°以上を目指してみよう！


## 回数

左右5回ずつ

## 鍛えられる部位

大臀筋、ハムストリングス、腓腹筋、三半規管





# 筋トレ編

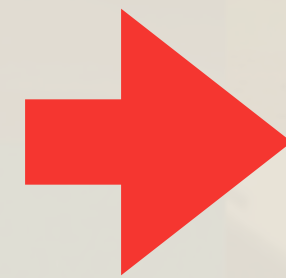


# 押すチカラ





# 上半身 押す 片手ダンベルプレス ブリッジ



目的

スポーツの押すチカラは腕だけではなく、全身である。なのでベンチプレスのように完全に寝る体勢ではなく半身の状態で行いバランスを保つほうが効果大。

回数

左右10回づつ×3セット

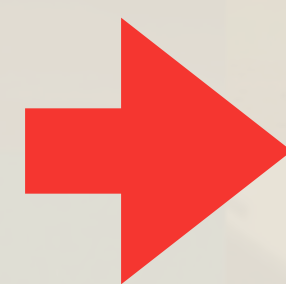
鍛えられる筋肉

大胸筋、腹斜筋、大臀筋



# 上半身 押す

## 両手ダンベルプレス レッグレイズ



目的

スポーツで必要な強烈な体幹へ負荷がかかった状態での押すトレーニング。  
ダンベルを下ろすとともに足も伸ばし腹筋に強烈な負荷をかける。

回数

10回づつ×3セット

鍛えられる筋肉

大胸筋、腹直筋、腸腰筋



# 上半身押す 片手ランドマインプレス



## 目的

片手での押すチカラがスポーツには必要。手だけではなく、肩甲骨や肩周りから鍛えることができるトレーニング。座位でやると上半身中心、立位でやると下半身からの連動性が鍛えられる

## 回数

左右10回づつ

## 鍛えられる筋肉

三角筋、上腕三頭筋、大胸筋



# 全身押す ダンベルスナッチ



目的

爆発力を鍛えるトレーニング。スポーツに必要な引いて押すチカラを全身で行うトレーニング。左図のように引いた時に下半身が伸び上がっていくのが大事。

回数

左右5回ずつ×3セット

鍛えられる筋肉

大臀筋、脊柱起立筋、僧帽筋

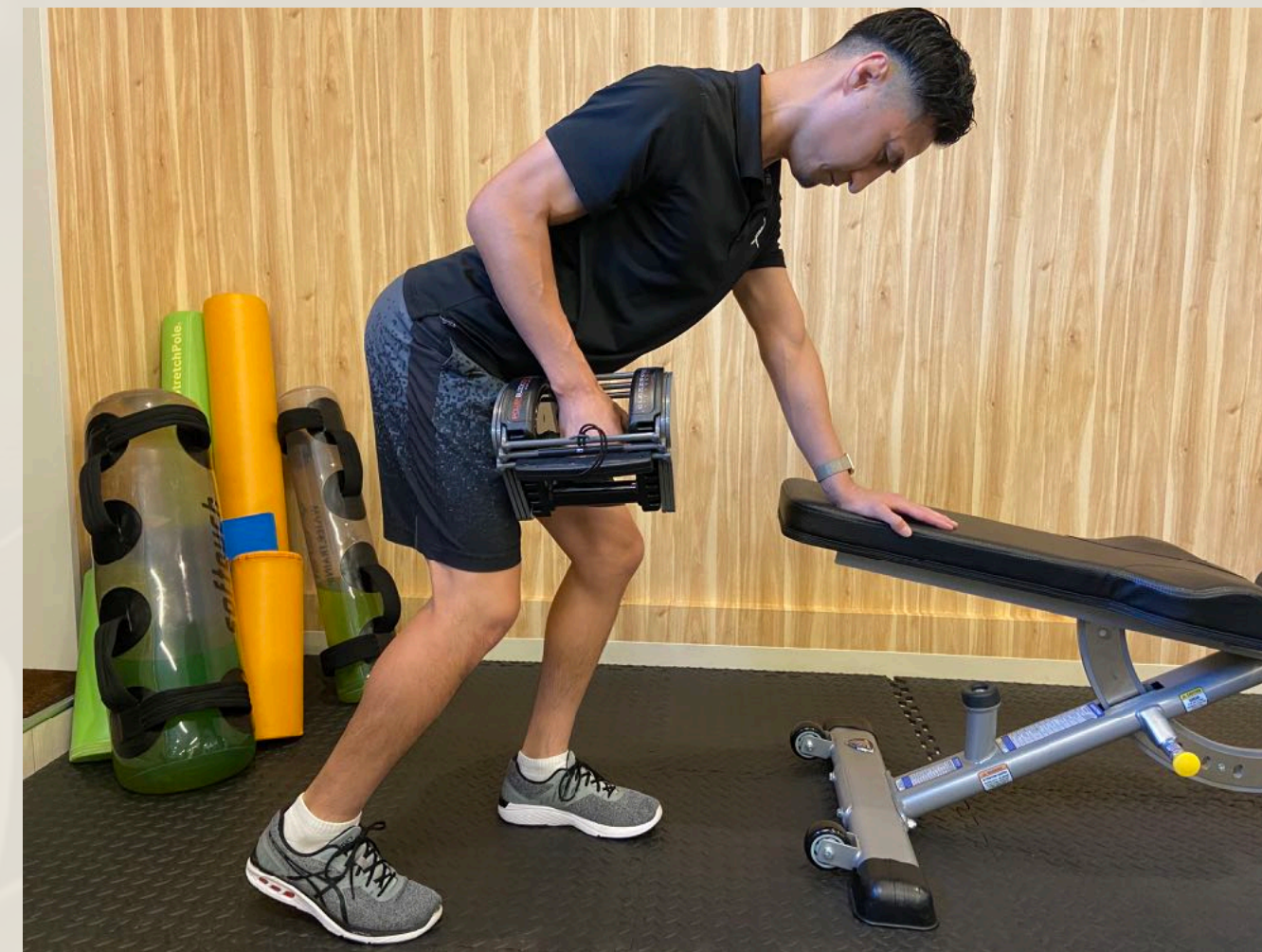


# 引くチカラ





# 上半身引く 片手ローイング 半身



## 目的

組み技系で相手を引きつけるチカラを鍛えるトレーニング。ベンチに膝をついて行わない理由は、逆足のお尻の筋力も使って引き込むためである。レベルアップは左写真のように片足で行う。

## 回数

左右10回ずつ×3セット

## 鍛えられる筋肉

広背筋、大臀筋、脊柱起立筋



# 下半身引く 片手・両手 バックランジ



目的

ランニング時の爆発力は後面の筋肉を鍛えることが効果的である。バランスも同時に鍛えたい場合は片手で行い、筋力を鍛えたい場合は両手で持ち重さを上げるべし！

回数

左右10回づつ

鍛えられる筋肉

大臀筋、ハムストリングス、脊柱起立筋



# 全身引く ダンベルハイプル



目的

スポーツの引くチカラは下半身を使うことが実は重要である。腕の力に頼らず、足で引く感覚を身につけた選手は強い。左写真のように伸び上がるように引こう。

回数

左右5回ずつ×3セット

鍛えられる筋肉

大臀筋、大腿四頭筋、僧帽筋



# 体幹のチカラ





# 体幹レベル1 リフティング



目的

対角線上に引いて押し込む動作はスポーツでは多い。その際の安定している体幹が必要。チューブを斜め後ろから引く。足は左写真のよう  
に合わせて難易度が上がる

回数

左右10回ずつ×2セット

鍛えられる筋肉

腹横筋、腹斜筋、



# 体幹レベル2 リバースクランチ



目的

体幹トレーニングは縮めるよりも伸ばされている時にコントロールが大事。これはゆっくり背骨を一つ一つつけていくイメージで行うと効果的！安定して強い体幹が作れる。

回数

10回づつ

鍛えられる筋肉

腹直筋



# 体幹レベル3 レッグレイズ



目的

体幹を保持した状態（肩甲骨、体幹の安定）で足を引きつけるトレーニング。体を操作する上で欠かせない腸腰筋にガッツリ効くトレーニング。ハードだがトレーニングのシメに必ずやりたいトレーニング。左図はツイストバージョン。

回数

10回づつ×2セット

鍛えられる筋肉

腹横筋、腹斜筋、腸腰筋





# トレーニング計画編





① 【週間計画】 曜日別トレーニング

② 【プログラム作成】

トレーニングプログラム・リカバリー





ちよつとその前に・・・

大事なことをお伝えします

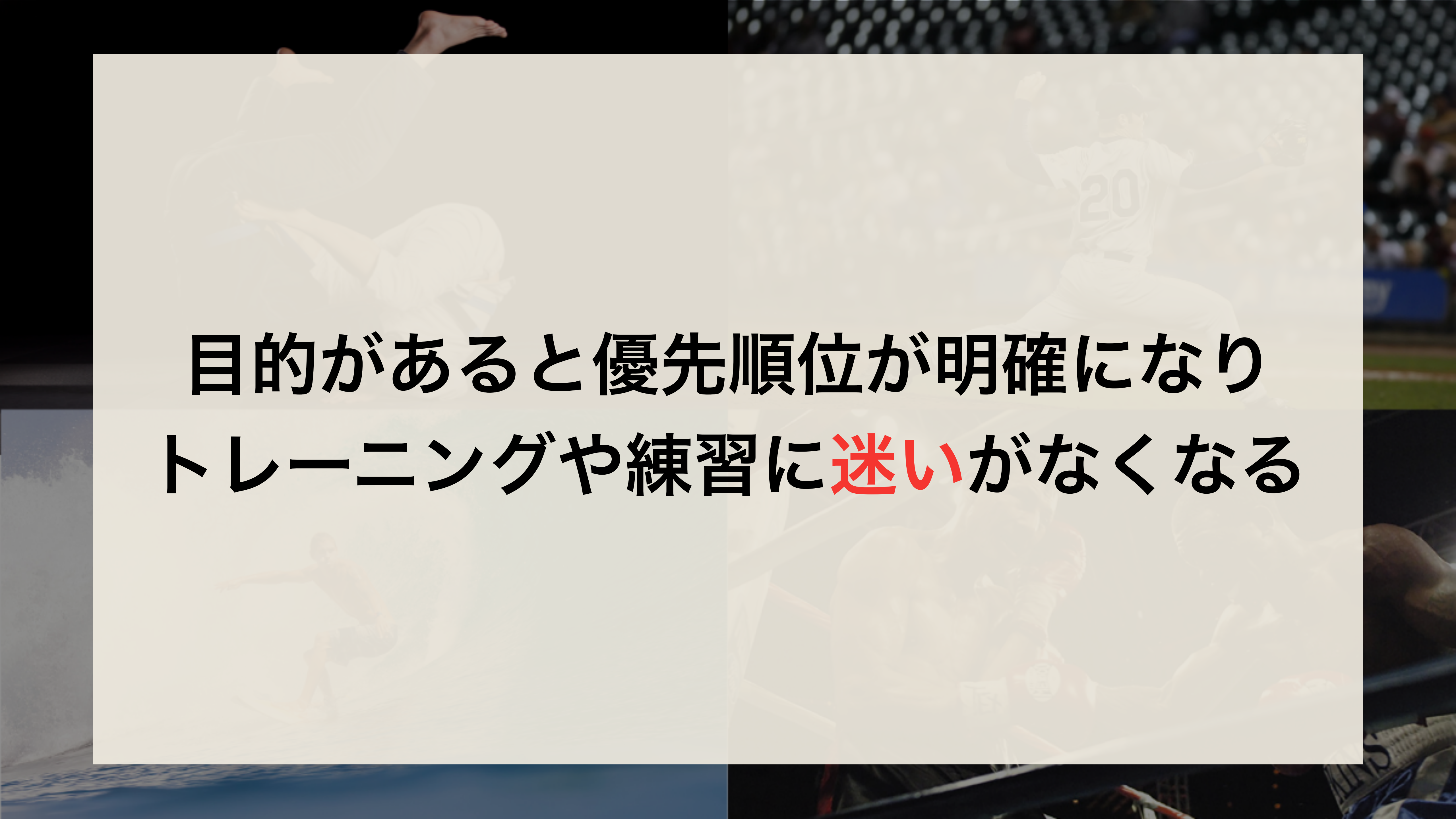


# トレーニングの原理原則

**「目的と目標」** を持って行うこと

これは、稽古だるうとトレーニング  
だるうと同じある





目的があると優先順位が明確になり  
トレーニングや練習に**迷い**がなくなる



すると・・・

やる気がアップし

質の高い練習。より効果的な

トレーニングが行える



まずスポーツで必要な「動作を鍛える」

体力 × 動作





まずは、**コンディショニング編**と  
**ムーブメント編**のトレーニング  
をマスターしよう！！



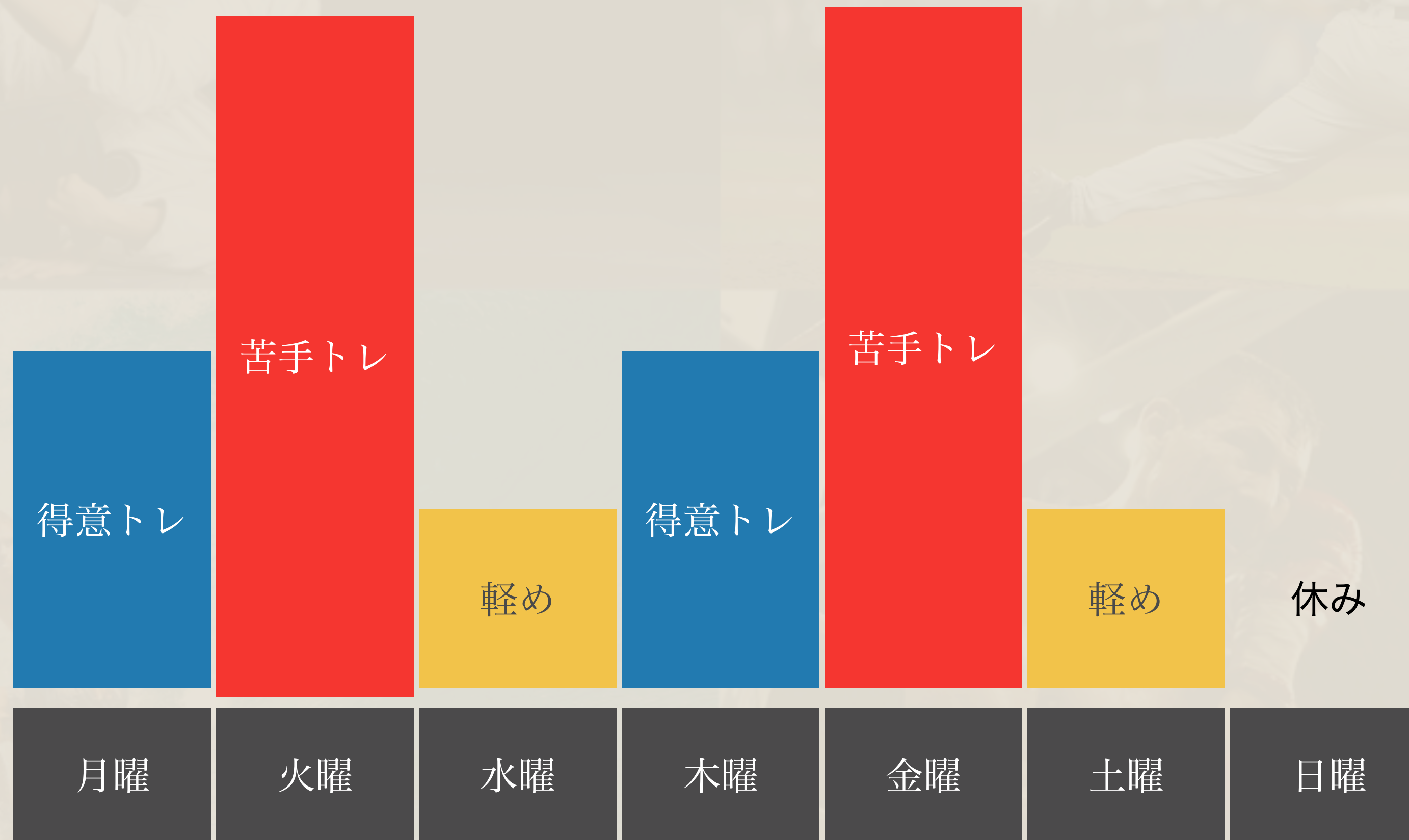


# ① 【週間計画】

## 曜日別トレーニング

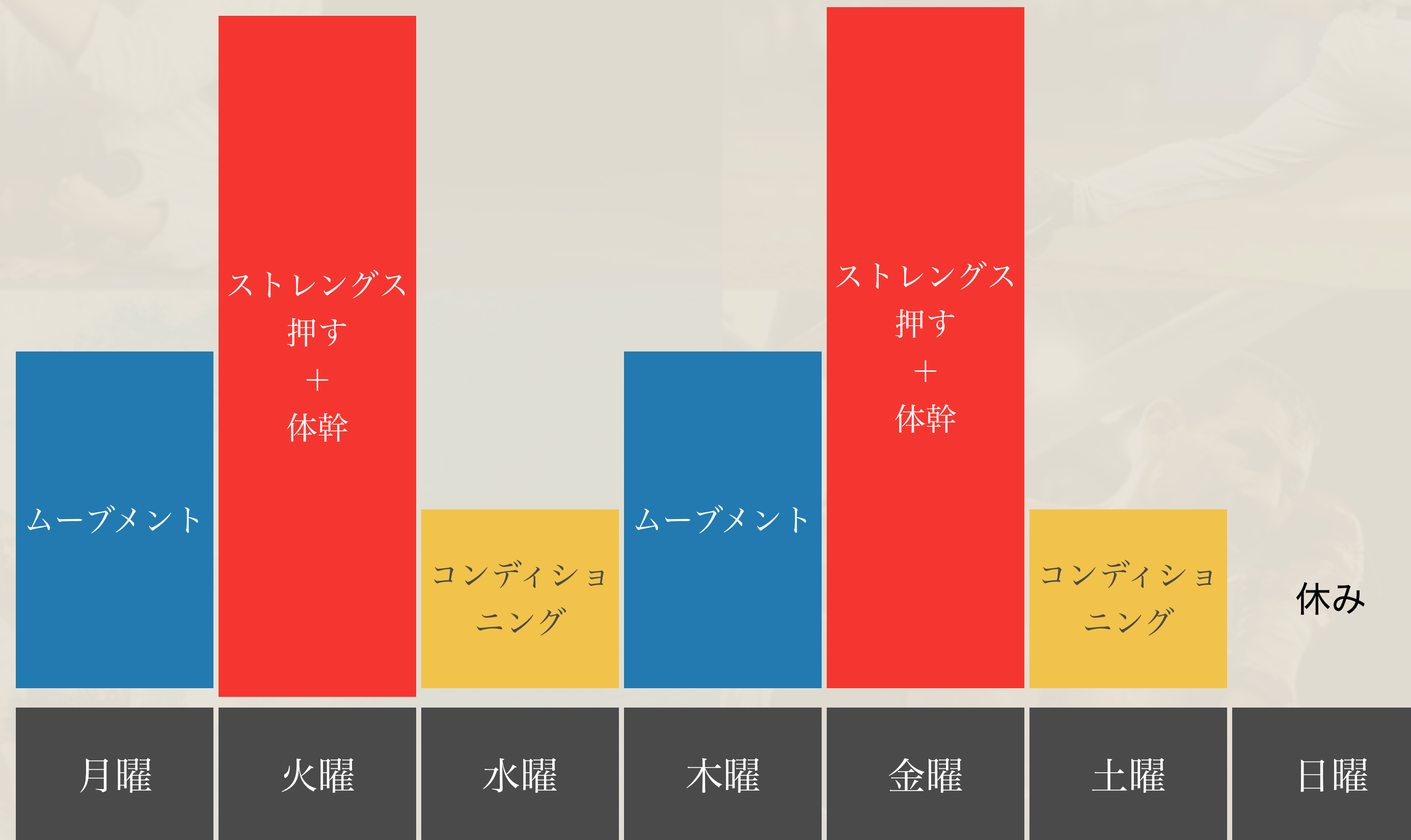


# パフォーマンスアップ 曜日別トレーニングの配列



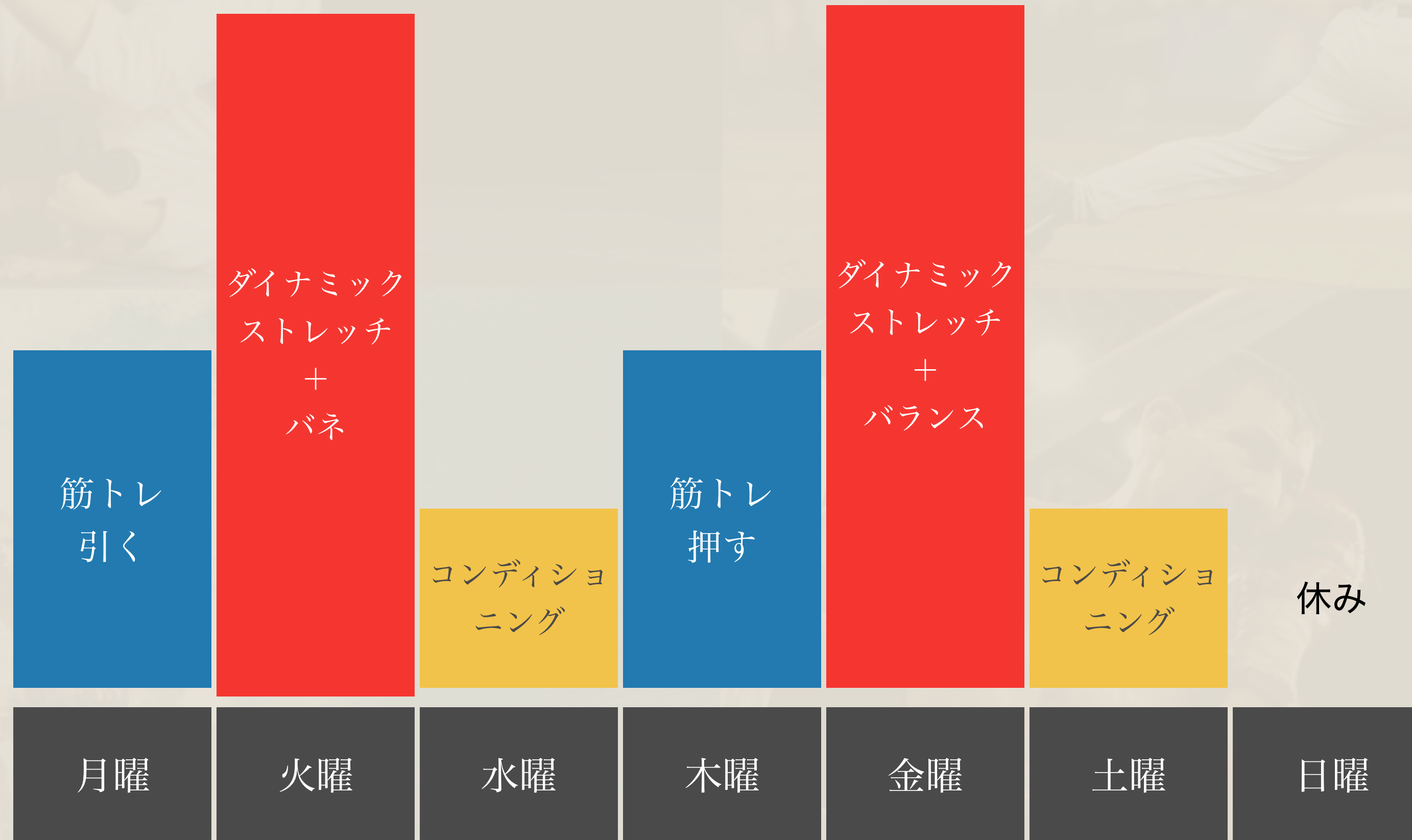


# ムーブメントは得意だけど筋トレが苦手な場合





# 筋トレは得意だけどムーブメントが苦手な場合





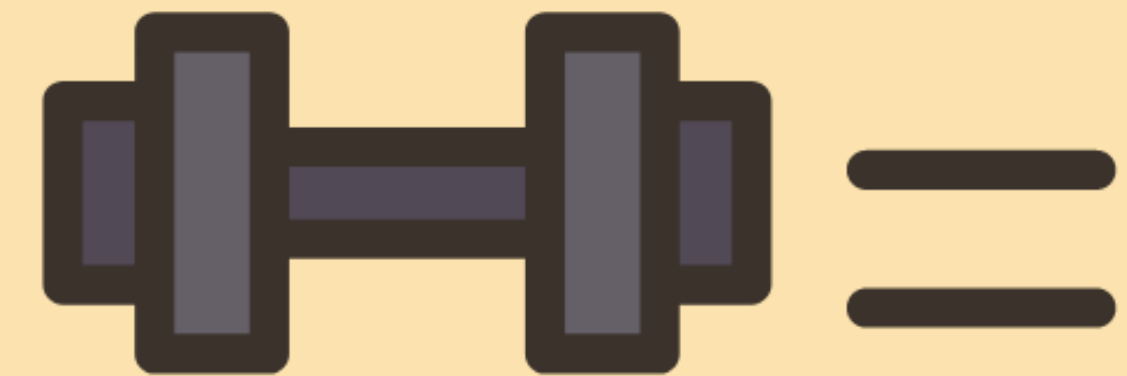
## ② 【プログラム作成】

トレーニング内容・リカバリー



# トレーニング プログラム

## PLAN





# 高校生以上 足腰強化メニュー

種目	回数	セット数	休息
リセット&リリース お尻	30秒左右	1セット	
GLストレッチ	30秒左右	1セット	
デッドバグ	20回	1セット	
クラムシェル	各パターン10回ずつ左右	1セット	
ワールド	5回左右	1セット	
ダンベルスナッチ	5回	5セット	セット間60秒
バックランジ	10回	3セット	セット間90秒
リバースクランチ	10回	2セット	セット間60秒



# 高校生以上 上半身強化メニュー

種目	回数	セット数	休息
リセット&リリース 背中	30秒左右	1セット	
リセット&リリース 胸	30秒左右	1セット	
ヘイロ	内外回し5回ずつ左右	1セット	
フェイスプル	10回ずつ左右	3セット	セット間30秒
ランジツイストバンド	5左右	1セット	
ダンベルハイプル	5回	5セット	セット間60秒
片手ダンベルプレス ブリッジ	左右10回	3セット	セット間90秒
ランドマンプレス	左右10回	3セット	セット間90秒
レッグレイズ	10回	2セット	セット間60秒



# 中学生以下 動きのキレアップメニュー

種目	回数	セット数	休息
プレッツェル1.0	30秒左右	1セット	
プレッツェル2.0	30秒左右	1セット	
バードドッグ	10回左右	1セット	
Yプローン	10回	1セット	
エクスターナルベース	10回左右10回両足	2セット	
ウォーターバック 背負い投げ	左右5回	3セット	セット間60秒
片足ジャンプ ハードル	10回	2セット	セット間90秒
両足ジャンプ360	10回	2セット	セット間60秒



# 小学生以下 運動神経アップメニュー

種目	回数	セット数	休息
GLストレッチ	30秒左右	1セット	
ワールド	5回	1セット	
インチワーム	各パターン10回ずつ左右	1セット	
ビームクリーピング	5メートル	2セット	
バランスボール シェイク	30秒左右	1セット	
ボックスステップ	10回	2セット	セット間60秒
両足ジャンプ360	10回左右	2セット	セット間60秒
リフティング	10回	2セット	セット間60秒



# リカバリ





# 睡眠時間とスポーツ障害との関係

一晩**8時間未満**の睡眠を報告した選手の**65%(56/86名)**  
が受傷し、8時間以上の睡眠をした選手で受傷した割合は  
**31%(8/26)**であった





しっかり寝よう





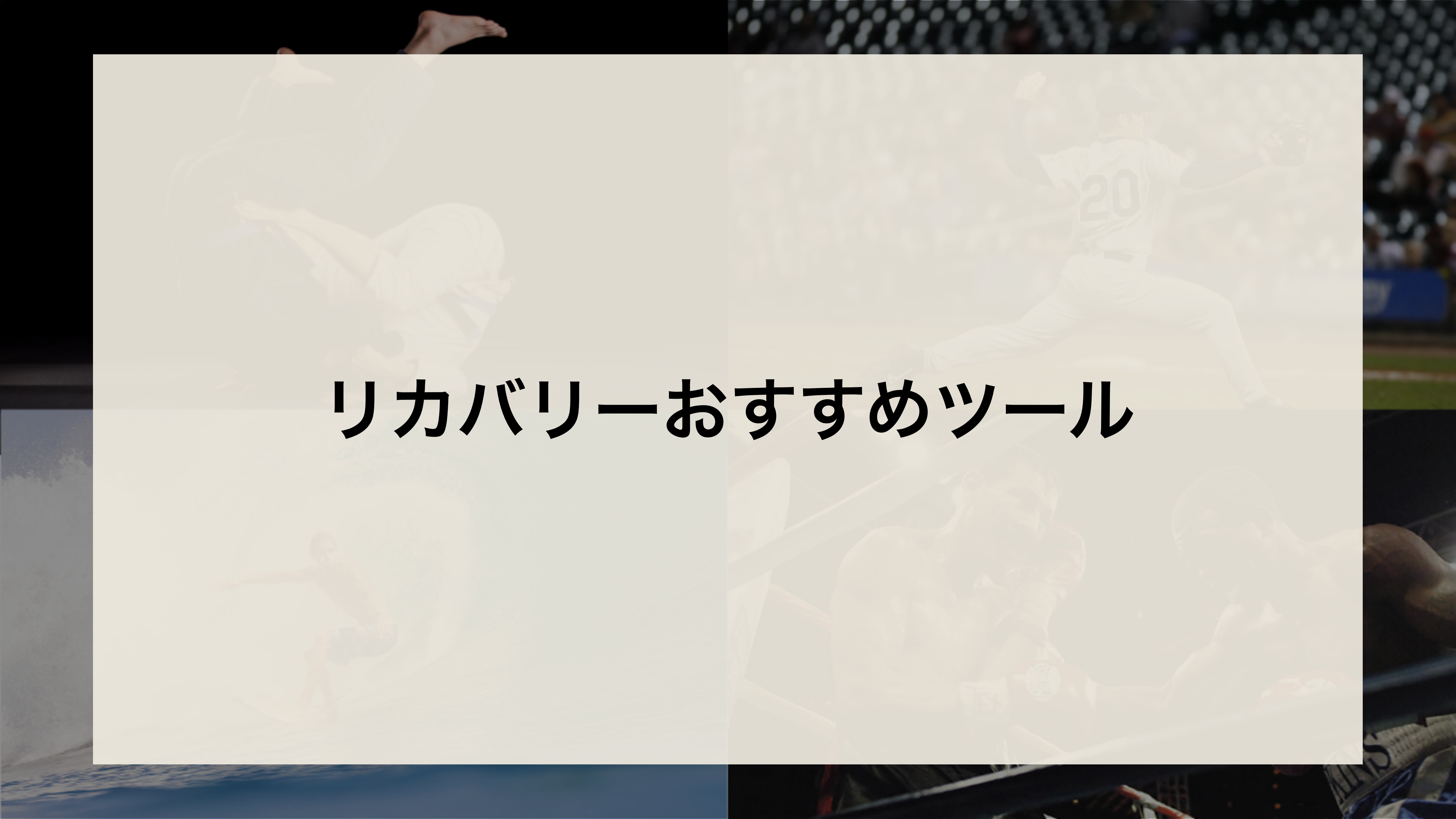
# その他の回復方法



- ① 瞑想する
- ② 鼻呼吸にする
- ③ 寝る前に読書を10分
- ④ ケガを治し痛みを減らす
- ⑤ 1日一回歩く (リラックス)

- ⑥ 練習後に冷水浴 (10°~20°)
- ⑦ マッサージを週に1回してもらう
- ⑧ 寝る前や長時間のスマホを止める
- ⑨ 炭水化物 (米、パン) を3食  
ちゃんと食べる





# リカバリーおすすめツール



# マッサージボール





# フロスバンド





# 冰囊





# カッピング





# スキンストレッチ マッサージガン





# プロテイン





# マイクロ リカバリーパッチ





# 今回のプレゼント特典

## ☆動画受け取り手順☆

- ①公式LINEにて感想を記入
- ②動画の受け取りを待つ