

# The 11+

## パート1 ランニングエクササイズ・8分



### 1 ランニング ストレート・アヘッド

最後のコーンまでまっすぐにジョギング。上体をまっすぐに保つ。股関節、膝、足が一直線上になるように、膝が内側に入らないようにすること。帰りは少しスピードを上げる。2セット。



### 2 ランニング ヒップ・アウト

最初のコーンまでジョギングし、ストップして、膝を前に引き上げる。膝を外側に回して、足をつく。次のコーンでは、反対の脚で行う。コースの最後まで繰り返す。2セット。



### 3 ランニング ヒップ・イン

最初のコーンまでジョギングし、ストップして、膝を横に引き上げる。膝を回して前に持ってきて、足をつく。次のコーンでは、反対の脚で行う。コースの最後まで繰り返す。2セット。



### 4 ランニング サークリング・パートナー

最初のコーンまでジョギング。サイドステップでパートナーに向かっていき、互いに1周回り(身体の方向は前に向いたまま)、元のコーンに戻る。コースの最後のコーンまで繰り返す。2セット。



### 5 ランニング ショルダー・コンタクト

最初のコーンまでジョギング。サイドステップでパートナーに向かっていき、中央で、互いに横にジャンプして、ショルダー同士でコンタクトする。股関節と膝を曲げ、両足で着地する。元のコーンに戻る。コースの最後のコーンまで繰り返す。2セット。



### 6 ランニング 前後走

スピードを上げて2番目のコーンまで走り、1番目のコーンへバックランニングで戻る。股関節と膝は軽く曲げた状態で。2つ先のコーンまで走り、1つ分バックランニングで、コースの最後のコーンまで繰り返す。2セット。

## パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス・10分

### 初級



### 7 ベンチ スタティック

開始姿勢：うつぶせになり、前腕で上体を支える。肘が肩の真下に来るようにする。  
エクササイズ：上体、骨盤、脚を持ち上げ、体が頭から足まで一直線になるようにする。腹筋と背筋に力を入れ、その姿勢を20-30秒間保持する。3セット。  
重要：体をぐらつかせたり、背を丸めたりしない。臀部を上げすぎないこと。



### 8 サイドベンチ スタティック

開始姿勢：横向きに寝て、下側の脚の膝を90度曲げておく。下の脚と前腕で体を支える。下の肘が肩の真下に来るようにする。  
エクササイズ：骨盤と上の脚を挙げ、肩のラインと一直線になるようにする。その姿勢を20-30秒間保持する。反対側も行う。3セット。  
重要：骨盤を安定させ、下に傾かないようにする。両肩、骨盤、脚が前後に傾かないようにする。



### 9 ハムストリングス 初級

開始姿勢：膝立ち。両膝は肩幅。パートナーが両手で両足を地面にしっかりと固定する。  
エクササイズ：頭から膝までをまっすぐに保つまま、ゆっくりと前傾していく。それ以上姿勢を保てなくなったら、両手をついてやわらかく着地し、腕立ての姿勢をとる。3-5回。  
重要：はじめはゆっくりと間をあけて行う。慣れてきたらスピードアップ。



### 10 シングルレッグスタンス (片足立ち) ボールを持って

開始姿勢：片足立ち。膝と股関節を軽く曲げる。両手にボールを持つ。  
エクササイズ：バランスを保ち、体重を立ち足の拇指球上でキープする。30秒間保持。反対の足も行う。踵を挙げてつま先立ちで行う、あるいはボールを腰の周りあるいは膝の下で回しながら行う等で、難度を上げることができる。両足2セット。  
重要：膝を内側に入れない。骨盤を水平に保ち、横に傾けない。



### 11 スクワット + トー・レイズ (つまさき立ち)

開始姿勢：両足を肩幅に開いて立つ。両手は腰。  
エクササイズ：ゆっくりと股関節、膝、足関節を曲げ、膝が90度になるようにする。上体を前傾させる。この姿勢を1秒間保持し、できるだけ高くジャンプし、全身をまっすぐに伸ばす。足の拇指球でやわらかく着地する。30秒間続ける。2セット。  
重要：膝を内側に入れない。背をまっすぐにし、上体を前傾させる。



### 12 ジャンプ 垂直ジャンプ

開始姿勢：両足を肩幅に開いて立つ。両手は腰。  
エクササイズ：ゆっくりと股関節、膝、足関節を曲げ、膝が90度になるようにする。上体を前傾させる。この姿勢を1秒間保持し、できるだけ高くジャンプし、全身をまっすぐに伸ばす。足の拇指球でやわらかく着地する。30秒間続ける。2セット。  
重要：両足でジャンプ。着地は両足の拇指球で、膝を曲げた状態で。

### 中級



### 7 ベンチ アルタネイト・レッグ (片脚ずつ挙上)

開始姿勢：うつぶせになり、前腕で上体を支える。肘が肩の真下に来るようにする。  
エクササイズ：上体、骨盤、脚を持ち上げ、体が頭から足まで一直線になるようにする。腹筋と背筋に力を入れる。脚を片方ずつ挙げ、2秒間保持。40-60秒間続ける。3セット。  
重要：体をぐらつかせたり、背を丸めたりしない。臀部を上げすぎないこと。骨盤を安定させ、横に傾かせないようにする。



### 8 サイドベンチ レイズ&ロウワーヒップ

開始姿勢：横向きに寝て、両脚を伸ばし、前腕で体を支える。下の肘が肩の真下に来るようにする。  
エクササイズ：骨盤と脚を挙げ、上の肩のラインと上の足までが一直線になるようにする。腰を地面に下ろし、再び挙げる。20-30秒間続ける。反対側も行う。3セット。  
重要：両肩、骨盤が前後に傾かないようにする。頭を肩につけない。



### 9 ハムストリングス 中級

開始姿勢：膝立ち。両膝は肩幅。パートナーが両手で両足を地面にしっかりと固定する。  
エクササイズ：頭から膝までをまっすぐに保つまま、ゆっくりと前傾していく。それ以上姿勢を保てなくなったら、両手をついてやわらかく着地し、腕立ての姿勢をとる。7-10回。  
重要：はじめはゆっくりと間をあけて行う。慣れてきたらスピードアップ。



### 10 シングルレッグスタンス (片足立ち) パートナーとキャッチボール

開始姿勢：片足立ち。パートナーと2-3mの距離で向い合う。  
エクササイズ：バランスを保ちながら、キャッチボールをする。腹筋を締め、体重を立ち足の拇指球上でキープする。30秒間続ける。反対の足も行う。踵を挙げてつま先立ちで行うと難度を上げることができる。両足2セット。  
重要：膝を内側に入れない。骨盤を水平に保ち、横に傾けない。



### 11 スクワット ウォーキング・ランジ

開始姿勢：両足を肩幅に開いて立つ。両手は腰。  
エクササイズ：ゆっくりと一定のペースで前方へランジ。股関節と膝を曲げ、着地する脚の膝が90度になるようにする。曲げた膝がつま先より前に行かないように。片脚10回ずつ。2セット。  
重要：膝を内側に入れない。上体をまっすぐに、骨盤を水平に保つ。



### 12 ジャンプ ラテラルジャンプ

開始姿勢：片足で立つ。股関節、膝、足関節を軽く曲げ、上体を前傾させる。  
エクササイズ：立ち足で約1m横にジャンプし、反対の足で着地。着地は足の拇指球で、股関節、膝、足関節を曲げてやわらかく。この姿勢を約2秒保持し、再びジャンプし反対の足で着地する。30秒間続ける。2セット。  
重要：膝を内側に入れない。上体を安定させ前に向け、骨盤は水平。

### 上級



### 7 ベンチ ワンレッグリフト&ホールド (片脚挙上保持)

開始姿勢：うつぶせになり、前腕で上体を支える。肘が肩の真下に来るようにする。  
エクササイズ：上体、骨盤、脚を持ち上げ、体が頭から足まで一直線になるようにする。腹筋と背筋に力を入れる。片脚を10-15cm地面から挙げ、その位置を20-30秒間保持。反対の脚も行う。3セット。  
重要：体をぐらつかせたり、背を丸めたりしない。臀部を上げすぎないこと。骨盤を安定させ、横に傾かせないようにする。



### 8 サイドベンチ レッグリフト

開始姿勢：横向きに寝て、両脚を伸ばし、前腕と下の脚で体を支える。下の肘が肩の真下に来るようにする。  
エクササイズ：骨盤と脚を挙げ、上の肩のラインと上の足までが一直線になるようにする。上の脚を挙げ、ゆっくりと元に戻す。20-30秒間続ける。反対側も行う。3セット。  
重要：骨盤を安定させ、後ろに傾かないようにする。両肩や骨盤が前後に傾かないようにする。



### 9 ハムストリングス 上級

開始姿勢：膝立ち。両膝は肩幅。パートナーが両手で両足を地面にしっかりと固定する。  
エクササイズ：頭から膝までをまっすぐに保つまま、ゆっくりと前傾していく。それ以上姿勢を保てなくなったら、両手をついてやわらかく着地し、腕立ての姿勢をとる。12-15回以上。  
重要：はじめはゆっくりと間をあけて行う。慣れてきたらスピードアップ。



### 10 シングルレッグスタンス (片足立ち) パートナーと押し合い

開始姿勢：片足立ち。パートナーと腕の長さの距離で向い合う。  
エクササイズ：バランスを保ちながら、パートナーと交互に押し合い、バランスを崩さないようにする。30秒間続ける。反対の足も行う。踵を挙げてつま先立ちで行うと難度を上げることができる。両足2セット。  
重要：膝を内側に入れない。骨盤を水平に保ち、横に傾けない。



### 11 スクワット ワンレッグ・スクワット

開始姿勢：片足で立つ。パートナーに軽くつかまる。  
エクササイズ：ゆっくりと膝を曲げる。できれば90度まで。再び立ち上がる。今度はゆっくりと曲げ、少し素速く立ち上がる。反対の脚も行う。片脚10回ずつ。2セット。  
重要：膝を内側に入れない。上体をまっすぐに前に向け、骨盤は水平に保つ。



### 12 ジャンプ ボックスジャンプ

開始姿勢：両足を肩幅に広げて立つ。自分が立っている位置を中心にクロスがあるように考える。  
エクササイズ：両足で前後、左右にジャンプ。そしてクロスを超えるように斜めにジャンプ。上体は軽く前傾させておく。できるだけ素速く、爆発的に30秒間続ける。2セット。  
重要：両足の拇指球でやわらかく着地。股関節、膝、足関節を曲げて着地。膝を内側に入れないようにする。

## パート3 ランニングエクササイズ・2分



### 13 ランニング アクロス・ザ・ピッチ

ピッチを横方向に、約40mを全力の75-80%のスピードで走り、残りをジョギング。上体をまっすぐに起こす。股関節、膝、足関節が直線上になるようにする。膝を内側に入れないようにする。ゆっくりとしたジョギングで戻る。2セット。



### 14 ランニング バウンディング

軽く助走をし、6-8歩、膝を高く引き上げてバウンディング。残りはジョギング。着地足の膝をできるだけ高く引き上げ、反対側の腕を振る。上体はまっすぐに保つ。足の拇指球で、膝を曲げて着地し、跳ぶ。膝を内側に入れないようにする。ゆっくりとしたジョギングで戻りリカバーする。2セット。



### 15 ランニング プラント&カット

4-5歩まっすぐにジョギング。次に右足をつき(プラント)、左へ方向を変えて加速する。5-7歩スプリント(全力の80-90%)し、減速し、今度は左足をついて右へ方向を変える。膝を内側に入れないようにする。ピッチの反対サイドに着くまで繰り返す。ジョギングで戻る。2セット。



膝の位置：正



膝の位置：誤

