10週間のノルディックハムストリングプログラム

研究の蓄積があるハムストリングのエクササイズを、段階的に取り入れるためのプログラムです。自宅でも、ジムでも、グラウンドでも。トレーニングパートナーは不要です。

10週間	週3回を目安に	最大51%低減*
段階的に負荷を上げる	1回 約15分	ハムストリングのけが

初めは週1回、5回を2セットから。毎回、固定先と製品の状態を確認し、無理のない範囲で進めてください。

* ノルディックハムストリングエクササイズを含むプログラムの研究による結果です。Nordbelt自体の効果や、個人のけが予防効果を保証するものではありません。参考文献は7ページに記載しています。

このエクササイズを行う理由

スプリント中、足が地面に着く直前には、ハムストリングが伸ばされながら動きを制動します。これが伸張性（エキセントリック）負荷です。ハムストリング損傷では、この局面が重要になります。

ノルディックハムストリングエクササイズは、このように筋肉が伸ばされながら力を出す働きを鍛えます。膝立ちの姿勢から、膝を支点に身体を前へ倒し、ハムストリングで動きを制御します。

無作為化比較試験のシステマティックレビューでは、この運動を継続的に行う競技者において、ハムストリング損傷の減少が報告されています。大切なのは、1回だけ厳しい運動をすることではなく、数週間にわたり繰り返し取り組むことです。

なぜ、いきなり始めずに計画に沿って進めるのか？
ノルディックカールは、最初の1回から負荷の高い運動です。早い段階でやりすぎると、筋肉痛が数日続き、継続が難しくなることがあります。そのため、本プログラムは週1回、5回を2セットから始めます。

伸張性の負荷	約15分	さまざまな場所で
筋肉が伸ばされながら動きを制動します。	短い時間で取り組めるセッションです。	適切なドア、ベンチ、フェンスを使用します。専用マシンやパートナーは不要です。

最初にお読みください。これは一般的なトレーニング情報です。医療上の助言ではありません。症状や痛みがある場合、またはリハビリテーション中の場合は、担当の医師や理学療法士の判断を優先し、開始前にプログラムを調整してもらってください。

3つの取り付け場所。同じ動作。

ドアの下

自宅で取り付ける方法です。完全に閉まり、運動する側へ開かないドアを選んでください。

トレーニングベンチ

安定したベンチを使用し、滑ったり動いたりしないことを確認してください。

フェンスや梁

グラウンドや公園では、しっかり固定されたフェンスなどを選んでください。緩んだパネルや仮設の柵は使用しないでください。

最も重要な条件：固定先が開く、滑る、倒れることがないようにしてください。各セットの前に、実際に負荷がかかる方向へストラップをしっかり引いて確認します。

各セットの前に確認

固定・製品	姿勢・周囲の環境
固定先が開いたり滑ったりしない	膝の下に柔らかいクッションを敷く
ストラップが平らで、ねじれていない	前方に2 mの空間を確保する
バックルが完全に閉まっている	手で身体を支えられるようにする

取扱説明書に記載された使用条件も守ってください。18歳を超え、体重122 kg以下の方を対象としています。摩耗や損傷がある製品は使用しないでください。

各局面の動かし方

局面	確認すること
開始姿勢	膝から肩までを一直線に保ちます。股関節を伸ばし、お尻に力を入れ、あごを軽く引きます。
下降	できるだけゆっくりと下ろします。ここが負荷をかける局面です。股関節を伸ばしたまま行います。股関節から折れ曲がると、ハムストリングへの負荷が減ります。
手で支える	胸の高さで手を構えます。腕で身体を受け止め、手で押して戻るか、手で支えながら開始姿勢へ戻ります。

よくある3つの間違い

1. 股関節から曲げる：一直線を保たず、お尻を後方へ引いてしまうと、ハムストリングへの負荷が小さくなります。
2. 速く倒れる：大切なのは、下降を制御することです。落下するように倒れると、腕で受け止める動作が中心になります。
3. 初めからやりすぎる：1週目から10回を3セット行うような進め方は、強い筋肉痛や中断につながることがあります。

筋肉痛と痛みを区別してください。開始から1～2週間は筋肉痛が出ることがあります。筋肉の中央部や膝の裏に鋭い痛み、刺すような痛みが出た場合は中止し、理学療法士などに相談してください。

適切に行えている目安

太ももの裏に負荷を感じる / 戻るときよりも下降に時間がかかる / 動作を制御できる / 膝に痛みがない。

10週間、段階的に

取扱説明書に沿った一般的なスケジュールです。可動域、補助、頻度、運動量は、ご自身の状態に合わせて調整してください。

期間	頻度	セット数· 回数	目的
1週目	週1回	2セット × 5回	フォームを学び、可動域を抑える
2週目	週2回	2セット × 5～6回	無理に疲労させず、制御した動作を繰り返す
3週目	週3回	3セット × 5～6回	動作の質を保ち、実施回数を増やす
4週目	週3回	3セット × 6～8回	動作を制御しながら運動量を増やす
5～10週目	週3回	3セット：12回、10回、8回	段階的なトレーニングを継続する
維持期	週1回	1セッション：12回、10回、8回	筋力の維持と再受傷リスクへの配慮

難しすぎる場合

可動域を短くし、途中までの下降から始めます。下降中も手の補助を増やします。バンドや棒による軽い補助を使う方法もあります。

簡単すぎる場合

下降を4秒、次に6秒へとゆっくりにします。手を使わずに戻る方法や、最も負荷を感じる位置で2秒止める方法もあります。

前の週の内容を無理なく行えてから先へ進みましょう。フォームが崩れる状態で行うより、セッションを休む判断を優先してください。

トレーニング記録

1セッションにつき1行で記録します。このページを印刷するか、デジタルで記入してください。実際に行った回数と負荷感を残しましょう。

週	日付	セット・回数	負荷感
1			
2			
2			
3			
3			
3			
4			
4			
4			
5			
5			
5			
6			
6			
6			
7			
7			
7			
8			
8			
8			
9			
9			
9			
10			
10			
10			

メモ

プログラムの背景となる研究

以下の文献は、ノルディックハムストリングエクササイズやけが予防に関するトレーニング原則を検討したものです。Nordbeltを単独の医療製品として研究したものではありません。

1. Rudisill SS, Varady NH, Kucharik MP, Eberlin CT, Martin SD. Evidence-Based Hamstring Injury Prevention and Risk Factor Management: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials.

2. Biz C, Nicoletti P, Baldin G, Bragazzi NL, Crimì A, Ruggieri P. Hamstring Strain Injury Prevention in Professional and Semi-Professional Football Teams: A Systematic Review and Meta-Analysis.

3. van der Horst N, Smits DW, Petersen J, Goedhart EA, Backx FJG. The Preventive Effect of the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injuries in Amateur Soccer Players.

本書は一般的なトレーニング情報であり、医療上の助言や治療計画ではありません。医師や理学療法士による評価の代わりにはなりません。症状や既存のけががある場合、またはリハビリテーション中の場合は、先に担当の専門家へ相談し、プログラムを調整してもらってください。ご自身の能力の範囲内で行い、各セットの前に固定先、ストラップ、バックルを確認してください。

Nordbeltがなくてもできますか？

はい。パートナーに足首を支えてもらうなど、安定した適切な足首の固定があれば行えます。使用するベンチやフェンスも、荷重で動いたり倒れたりしない必要があります。スケジュール自体は変わりません。

1週間休んだ場合は？

その週を飛ばさず、同じ段階を繰り返してください。2週間以上空いた場合は、1つ前の段階に戻ります。

ほかの筋力トレーニングと組み合わせられますか？

はい。ただし、負荷の高い下半身トレーニングや試合の直前にノルディックカールを行わないでください。

Nordbeltなら、パートナーや高価な専用ベンチを使わずに取り組めます。固定し、調節して、トレーニングを始めましょう。収納袋と取扱説明書が付属します。返品期間は30日です。返品条件をご確認ください。