

スクワットジャンプ

シザーズジャンプ

スクワットジャンプ・シザーズジャンプは、脚力のパワーアップに効果があります。
バレーボールなどの両脚でジャンプする競技は…スクワットジャンプ
ランニング動作などのパワーアップには…シザーズジャンプ が適しています。

■トレーニング動作

スクワットジャンプ

- ★ 両足を肩幅程度に開き背中を伸ばし、バーベルを肩幅より少し広めに握り首の後ろにのせます。(写真①)
- ★ 背中を伸ばし、胸を張った姿勢を保ったままゆっくり股関節と膝関節を曲げ (90°程度)、素早い切り返しで出来るだけ高くジャンプします。(写真②→③)
- ★ 足を肩幅程度に開き、股関節、膝関節をやや屈曲させ衝撃を吸収しながら着地します。(写真②)
- ★ 動作前に息を吸い、動作中は息を止め、着地後に吐きます。



シザーズジャンプ

- ★ 足を前後に広げた姿勢からジャンプをします。(写真④)
- ★ ジャンプ中に足を前後に入れ替えて着地し、左右交互に行います。(写真④→⑤、⑤→④…)

※このトレーニングは、しっかりとジャンプすることが大切です。そのためにも負荷は、ジャンプ動作がしっかりと行える程度に設定して下さい。(自体重でも良い)



★ワンポイントアドバイス★

- ★ 膝だけでジャンプしないで、股関節をうまく使ってジャンプしましょう。
- ★ ジャンプした時に、バーベルが肩から離れないようにしましょう。