

スポーツ医・科学的 トレーニング情報 No.41

発行 財団法人富山県健康スポーツ財団

富山県総合体育センター ☎076-429-5455

発行日 平成 22 年 12 月 1 日

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/>

PART-1

パワーをつけてパフォーマンスをアップしよう！

競技のパフォーマンスに必要な要素の中に「パワー」があります。ダッシュ力、ジャンプ力、投げる力を高めるためには「パワー」が必要になります。

パワー＝「力(筋力)」×「速さ(スピード)」であることから、バーベルやメディシンボールなどのトレーニング機器や、自体重(自分の体重)を負荷にして、早く動かすことによってパワーを鍛えることができます。

パワーを鍛えるトレーニングを行う際には、各競技の動作やプレーに出来るだけ近い種目を行うことで、実際の試合でのパフォーマンスアップが期待できます。

トレーニング時のポイント

- ★ 正しいフォームで行う。
- ★ 体力レベルや目的に合わせた適正な負荷で行う。
- ★ 瞬発的な動きが発揮できるよう、トレーニングの前半に行う。
(疲労した状態で行わない)
- ★ 固い地面など着地の衝撃が大きい所では行わない。

* パワープレス *

パワープレスは股関節、膝関節、足関節の素早い屈伸動作でバーベルを一気に上げることにより、押し上げ動作のパワーアップに効果があります。
また、クリーン&プレス等の最終動作に必要なってきます。

■トレーニング動作

- ★ 両足を肩幅程度に開き、バーベルを肩幅より少し広めに握り鎖骨の上に乗せます。視線は正面もしくは少し上を見て胸を張り、少しあごを引きます。(写真①)
- ★ 脚の反動を使い、バーベルを一気に頭の上に押し上げます。
(写真①→②→③)
この時、肘が曲がらないように腕を伸ばし、腕が耳の横にくるようにしましょう。
(写真③)
- ★ ゆっくりと開始姿勢に戻します。(写真①)



■起こりやすい間違い

- ★ 肘を伸ばしきってない。(写真④)
- ★ 腰が反りすぎ、あごが上がる。
- ★ 股関節を使わないで、膝の屈伸だけで上げている。(写真⑤)
- ★ バーベルを上げた時、腕が耳より前にある。(写真⑥)



★ワンポイントアドバイス★

- ★ 脚の反動を使ってバーベルを上げることが大切です。
- ★ 最初はフォームを覚えるのに10回くらいできる重さで行います。パワーアップには5回くらいできる重さで行ってみましょう。

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。

プッシュアップ・ジャンプ

プッシュアップ・ジャンプは、上半身のパワーアップに効果があります。
バスケットボールのチェストパスやバレーボールのオーバーパスなどの押す力を必要とするスポーツに適しています。

■トレーニング動作

- ★ 手先が真っすぐになるように手をついて、手幅を肩幅か肩幅よりもやや広く開き、体を真っすぐにして腕立て伏せの姿勢になります。(写真①、④)
- ★ 両腕を曲げ身体を下ろし、素早く切り返して両腕で床を突き放します。この動作を連続して行います。(写真②→③→②→③…)



- ★ 動作中はつま先が床から離れないように行いましょう。(写真③)
- ★ 前から見たときに、手先と肘のラインが真っすぐになるように動かしましょう。(写真④)
- ★ フラットベンチを使用すると負荷が少し軽くなります。(写真④)
- ★ 初心者は壁を利用して行ってみましょう。(写真⑤)
- ★ 1セット5～10回程度行います。



★ワンポイントアドバイス★

- ★ つま先を床につけた姿勢でできない場合は、膝を床につけた姿勢で行いましょう。
- ★ 開始姿勢の時、手先が内側に向かないように注意しましょう。
- ★ 手首、肘、肩の3つの関節と、肩甲骨を背中寄せさせる動作を意識してスムーズに動かしましょう。

* 交互プッシュ・オフ *

* 交互ラテラル・プッシュ・オフ *

交互プッシュ・オフ・・・ランニング動作や、前方へのジャンプ動作の強化
交互ラテラル・プッシュ・オフ・・・球技におけるダッシュからの急激な方向転換の強化等に適しています。

■トレーニング動作

交互プッシュ・オフ

- ★ ボックスに片脚を乗せ、上体をやや前傾させます。この時、膝はつま先の上に、肩は大腿部の中央の上あたりになるようにします。(写真①)
- ★ 両腕を振り上げながら、ボックスを力強く蹴って垂直方向に高く飛び、空中で前後の脚を入れ替えます。(写真②)
- ★ 着地すると同時にボックスにのっている脚を強く蹴ってジャンプします。(写真③→②→①)
- ★ このジャンプ動作を連続して行います。(写真①→②→③、③→②→①・・・)



交互ラテラル・プッシュ・オフ

- ★ ボックスに片脚を乗せ、上体をやや前傾させます。この時、膝はつま先の上に、肩は大腿部の中央の上あたりになるようにします。(写真④)
- ★ 両腕を振り上げながら、ボックスを力強く蹴って垂直方向に高く跳び、ボックスの反対側に移動します。(写真⑤→⑥)
- ★ 着地すると同時にボックスにのっている脚を強く蹴って、ボックスの反対側に高くジャンプします。(写真⑥→⑤→④)
- ★ このジャンプ動作を連続して行います。(写真④→⑤→⑥、⑥→⑤→④・・・)



★ワンポイントアドバイス★

- ★ 交互プッシュ・オフは、ボックスに踏み込んだ脚の上の方にジャンプしましょう。
- ★ 交互ラテラル・プッシュ・オフは、脚をしっかり伸ばしきって横に跳ぶことが大切です。
- ★ 交互に上手く脚を入れ替えられない場合は、片脚ずつ行ってみましょう。

- * 両脚連続前後ボックスジャンプ *
- * 両脚連続ラテラル・ボックスジャンプ *
- * サイドステップ *

★ワンポイントアドバイス★

- ★ 腕の引き上げ動作をしっかり使って、できるだけ短い接地時間で跳べるようにしましょう。

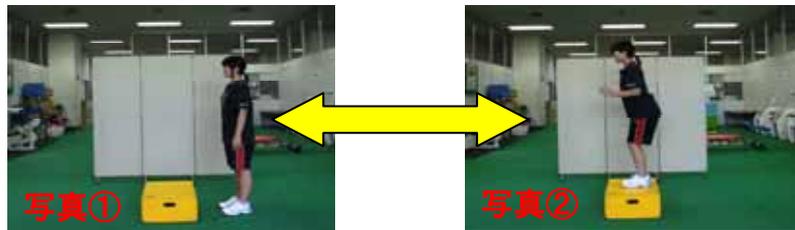
両脚連続前後ボックスジャンプ、両脚連続ラテラル・ボックスジャンプは、落下速度に耐え、素早い切り返して前方・後方にジャンプする爆発的脚力を強化します。

サイドステップは、側方移動での素早い切り替え動作を強化します。

■トレーニング動作

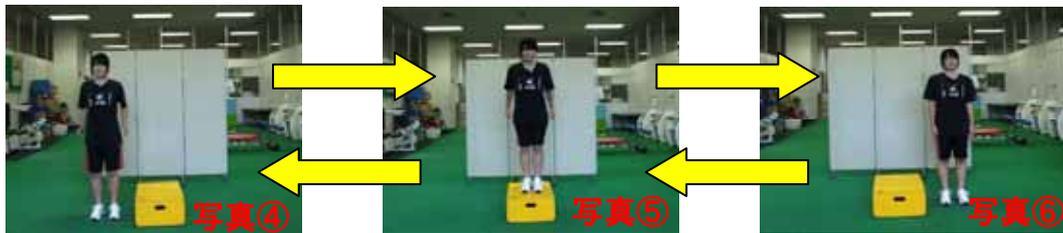
両脚連続前後ボックスジャンプ

- ★ ボックスに向かい、両足をそろえて直立します。(写真①)
- ★ 前方にジャンプしてボックスに乗り、すぐ元の位置に戻ります。床に着地すると同時に、素早く切り返しボックスの上に跳びます。(写真①→②→①→②)
- ★ このジャンプ動作を連続して行います。(写真①→②→①→②…)



両脚連続ラテラル・ボックスジャンプ

- ★ ボックスの横に両足をそろえて直立します。(写真④)
- ★ 側方にジャンプしてボックスに乗り、反対側に飛び降ります。(写真⑤→⑥)
- ★ 床に着地すると同時に素早く切り返しボックスの上に戻り、元の位置に戻ります。(写真⑥→⑤→④)
- ★ このジャンプ動作を連続して行います。(写真④→⑤→⑥→⑤→④…)



サイドステップ

- ★ ボックスの上に片脚を乗せ、膝・股関節を少し曲げ、床に接地している脚に重心があるようにします。(写真⑦)
- ★ 床に接地している脚(右脚)から、反対側の脚(左脚)に素早く切り返します。この切り返し動作を左右交互に連続して行います。(写真⑦→⑧→⑦→⑧…)
- ★ ボックスの上の脚は軽くのせている程度です。
- ★ できるだけ速く、外側の脚から外側の脚に切り返せるようにしましょう。

