

スポーツ医・科学的 トレーニング情報 No.42

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 23 年 3 月 1 日

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

PART-2

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を向上させるためにはパワーを高める必要があります。

ジャンプ力、投げる力を高めるためには大きな「パワー」が必要です。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。