

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。

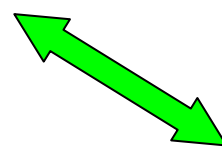
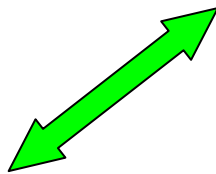
* 4方向ボックスジャンプ *

球技に必要な4方向での素早い切り返し能力や、その際に伴う身体バランスを強化し、4方向にジャンプする爆発的脚力も強化します。

■トレーニング動作

- ★ ボックスの上から始めます。(写真①)
- ★ 写真①から両足で前にジャンプして床に着地すると同時に素早く切り返し、開始位置に戻ります(写真②→写真①)。同様に、右(写真③→①)→後ろ(写真④→①)→左(写真⑤→①)と連続してジャンプし、時計回りで一周します。
- ★ 時計回り、半時計回りを連続して行って1セットとします。
- ★ できるようになったら、スピードを上げて行ってみましょう。
- ★ 最初は低いボックスから始めて、リズム良くジャンプできるようにしましょう。
- ★ 球技では必要な動きなので、積極的に行いましょう。

写真①



写真②



写真③



写真④



写真⑤

シットアップパス
オーバーヘッド・シットアップパス
シットアップロールスロー

★ ボールの重さや、投げてもらふ距離を変えることで、強度を変えられます。

シットアップパス、オーバーヘッド・シットアップパス、シットアップロールスローは、体幹部を含めた投げる動作での爆発的パワーを強化します。

最初は、1～2kgのメディシンボールから始めてください。

■トレーニング動作

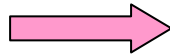
シットアップパス

- ★ 膝を立てて座り、体を後ろに傾けます。
- ★ ボールを胸の前に投げてもらい、両手でキャッチし素早く切り返して、反動を利用して投げ返しましょう。(写真①、②)
- ★ イメージはチェストプレスです。足は床に着けたまま行います。



オーバーヘッド・シットアップパス

- ★ 膝を立てて座り、体を後ろに傾けます。
- ★ ボールを頭の上辺りに投げてもらい、両手でキャッチし素早く切り返して、反動を利用して投げ返しましょう。(写真③、④)
- ★ 動作中は、なるべく肘を伸ばすようにします。



シットアップロールスロー

- ★ ボールを頭の上辺りに投げてもらい、両手で受け取ります。この時、上半身と太ももの角度を変えないように、体を後ろに倒れましょう。(写真⑤)
- ★ 足を振り下ろし、反動を利用して体を戻しながらボールを強く投げます。(写真⑥)
- ★ イメージはプルオーバーです。



* ウッドチョッパー * * バックスロー *

★ 最初はウッドチョッパーから練習し、うまくできるようになったら、バックスローを練習してみましょう。

反動を利用して行うジャンプ動作、スローイング動作につながる体幹のパワーアップに効果的です。

■トレーニング動作

ウッドチョッパー

- ★ 足を肩幅より少し広めに開いて、ボールを股間から大きく頭上に振り上げます。胸を張り、少し体を反らした状態から素早くボールを股間まで振り下ろします。この動作を連続して行います。(写真①→②→①)
- ★ 動作中、顔は正面を向いたまま行います。
- ★ 股間ならび頭上でのボールの上下運動の切り替えを、出来るだけ速く大きく動かします。



バックスロー

- ★ 両足を肩幅程度に開いた立位姿勢で、ボールを胸の高さで構えます。(写真③)
- ★ 軽くしゃがんだ後に素早く切り返して、足関節、膝関節、股関節、肩関節、肘を伸ばしてジャンプするように、ボールを後方へ出来るだけ遠くへ振り投げます。(写真③→写真①→写真④)



■起こりや間すい違い

両動作とも投げるときに、背中が丸まったり、また腰が反りすぎたりしないように注意して下さい。(写真⑤、写真⑥)



シット1-2-3サイドスロー

スタンディングサイドスロー

シット1-2-3サイドスローは、特に上半身の捻りの切り替え動作のパワーアップに、スタンディングサイドスローは、体幹部回旋動作でのパワーアップに効果的です。

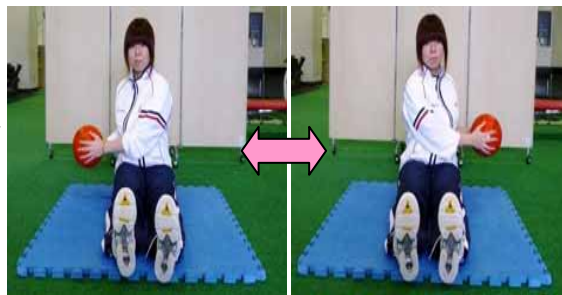
■トレーニング動作

シット1-2-3サイドスロー

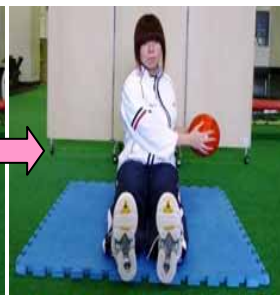
- ★ 二人組になり、受け取る側の方は足を伸ばして座り、投げる側の方は受け取る側の人の左手に3mくらい離れて立ちます。(写真①)
- ★ 受け取る側の方は、ボールをお腹の辺りに投げてもらいます。受け取ったら体を右→左→右と3回素早く回旋させ、出来るだけ強く投げ返します。(写真②→③→②→④)
- ★ 反対側を行うときは、投げる側の方は受け取る側の人の右手に移動し、同様に行います。
- ★ 背中が丸まらないように注意しましょう。
- ★ バレーボールのアタックやハンドボールのシュート等のパワーアップに効果的です。



写真①



写真②



写真③



写真④

スタンディングサイドスロー

- ★ 両足を、肩幅より少し広めに開いて立ち、両肘を軽く曲げ、ボールを腹部の高さで構えます。(写真⑤)
- ★ 構えた状態を維持し、そのまま後方に体を回旋させます。(写真⑥)
- ★ 後方に回旋させた状態からうまく体重移動を使い、脚と体幹と両腕の反動によって、出来るだけ遠くへ投げます。(写真⑦)
- ★ 野球のバッティングやゴルフのスイング等のパワーアップに効果的です。



写真⑤



写真⑥



写真⑦

* ツイストランジ *

* ダイアゴナルウッドチョッパー *

体幹部回旋動作によるパワーアップに効果的です。

ツイストランジは、体幹部の回旋動作(野球のバッティング等)が必要なスポーツに、ダイアゴナルウッドチョッパーは、斜めのスローイング動作(野球のスローイング、バレーボールのアタック等)が必要なスポーツに最適です。

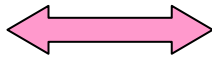
■トレーニング動作

ツイストランジ

- ★ 肘を伸ばした状態で、胸の前にメディシンボールを両手で持ち、直立姿勢をとります。
(写真①)
- ★ 片足を大きく一歩踏みだし、脚が床に着地すると同時に、踏み出した脚の方向に上半身を捻ります。(写真②)
- ★ 片脚ずつ行い、同様に反対側も行いましょう。



写真①



写真②

★ 両肩とボールで出来る三角形が崩れないように注意しましょう。

ダイアゴナルウッドチョッパー

- ★ 左脚(右脚)を前にして前後に開き、両手でボールを持ちます。(写真④)
- ★ 右脚(左脚)に体重をかけ、ボールを頭上やや右(左)から、体重を左(右)に移動させながら出来るだけ速く左膝(右膝)まで振り下ろします。(写真⑤→⑥)
- ★ そして再度胸を張り、少し体を反らした状態で、素早くボールを頭上まで戻します。(写真⑤)



写真④



写真⑤



写真⑥

- ★ 頭の上・膝の前では出来るだけ素早く切り返しましょう。
- ★ 出来るだけ大きな動作で行いましょう。