

スポーツ医・科学的トレーニング情報 NO, 63

発行：公益財団法人富山県スポーツ協会 富山県総合体育センター

TEL 076-429-5455 発行日令和8年3月31日

プライオメトリクス

第1回

- ツーフットアングルホップ
- サイド to サイドアングルホップ

第2回

- チェストプッシュトス

第3回

- 交互プッシュオフ・ジャンプ

第4回

- メディシンボールツイストサイドスロー

第5回

- ジャンプ & リーチ

第6回

- メディシンボールスラム
- メディシンボールバーティカルスロー

第7回

- ハードルジャンプ
- ハードルホップ

第8回

- メディシンボールプルオーバースロー
- メディシンボールシットアップパス

第9回

- ラテラルバリアホップ
- ラテラルホップに前後のジャンプ追加した応用編

第1回

プライオメトリクス

プライオメトリクスとは、筋肉を短時間で最大限に収縮させることによって筋力や瞬発力を向上させるトレーニング方法のことです。主にジャンプや投げる動作を行い、継続することによりパフォーマンス向上が期待できます。

この特集では、スポーツの種類を問わずパフォーマンスやランニング速度の向上、ジムでのトレーニングの活用にも効果的な動きの一部をご紹介します。

※トレーニングの前の注意点

- 天井の高さ等の環境の確認
- シューズを履く
- ウォーミングアップとして股関節と膝関節のストレッチ

ツーフットアングルホップ

ねらい | 両足で高くジャンプを行い足関節のジャンプ力を身につける

1. スタンスを腰幅にとり、股関節、膝を軽く曲げ、安定した姿勢をとる。
2. 腕の反動と足首だけで垂直方向に踏み切り、真上にジャンプし、スタートポジションと同じ姿勢で着地する。
3. 接地時間をできるだけ短くし、その場で連続してジャンプを繰り返す。

ポイント

- できるだけ股関節とヒザの曲げ伸ばしを使わないようにする



サイド to サイドアングルホップ ツーフットアングルホップの横方向バージョンです。

ねらい | 両足で左右にジャンプを行い足関節のジャンプ力を身につける

1. スタンスを腰幅にとり、股関節、膝を軽く曲げ、安定した姿勢をとる。
2. 股関節、膝の曲げ伸ばしを使わないように腕の反動と足首だけで横にジャンプする。
3. 接地時間をできるだけ短くし、左右にジャンプを繰り返す。

ポイント

- 上体を起こし、腰を曲げないようにする
- ジャンプするときに膝を内側にいれないように意識して飛ぶ



プライオメトリクスは素早く、爆発的な動作を目標として行いましょう。15秒間連続ジャンプを3セット行う。セット間の休息時間は次のセットを全力で行うために十分な休息をとってください。着地動作が多いためコンクリートのような固いところは避け、足への負担が少ない場所を選ぶようにしましょう。

第2回

プライオメトリクス

プライオメトリクスとは、筋肉を短時間で最大限に収縮させることによって筋力や瞬発力を向上させるトレーニング方法のことです。主にジャンプや投げる動作を行い、継続することによりパフォーマンス向上が期待できます。

この特集では、スポーツの種類を問わずパフォーマンスやランニング速度の向上、ジムでのトレーニングの活用にも効果的な動きの一部をご紹介します。

※トレーニングの前の注意点

- ウォーミングアップとして主に手首、肩関節のストレッチ
静的ストレッチは、筋力が低下する可能性があるため、筋トレ前にやりすぎるのは避けるようにしましょう。

チェストプッシュス

今回はメディシンボールという「重いボール」を使用して行います。自分のできる範囲のボールを持って行ってください。

ねらい | 上腕・胸筋を中心として上半身の体幹筋を鍛える

1. 両足を肩幅くらいに開き、体の正面でボールをセットする。
2. バasketボールのパスをするような動作で、素早くプッシュする。
ボールを壁に当てるトレーニングや二人で連続パスをするトレーニングがありますがどちらも周りの状況を確認してからやりましょう。

ポイント

- プッシュする際、ボールを持っている時間を短くするようにする。



正面図



壁に当てるバージョン



二人でパスするバージョン

プライオメトリクスは素早く、爆発的な動作を目標として3kg～5kgのボールで行いましょう。回数は15回を目標とし、3セット以上を全力で行う。セット間の休息時間は、全力で行うため十分な休息をとってください。ボールキャッチには突き指等に配慮して無理の無い重さで行いましょう。

第3回

プライオメトリクス

プライオメトリクスとは、筋肉を短時間で最大限に収縮させることによって筋力や瞬発力を向上させるトレーニング方法のことです。主にジャンプや投げる動作を行い、継続することによりパフォーマンス向上が期待できます。

この特集では、スポーツの種類を問わずパフォーマンスやランニング速度の向上、ジムでのトレーニングの活用にも効果的な動きの一部をご紹介します。

※トレーニングの前の注意点

- ウォーミングアップとして主に足首、股関節周りのストレッチ

交互プッシュオフ・ジャンプ

今回はボックス（台）を使ったトレーニングを紹介していきます。

ボックスに乗せた片脚で左右交互に踏み切ってジャンプを行い、下半身のパワーを身につけるトレーニングです。

ねらい | 反動動作で脚を交互に入れ替え、垂直方向のジャンプ力を身につける

1. ボックスに対して正面に立ち、つま先と膝を同じ方向に向け、ボックスに片脚を乗せる。
2. ボックスに乗せた前脚にしっかりと体重を乗せて踏み切る。両腕の反動を使い、大きく上にジャンプする。
3. 空中時は、脚の入れ替えをして、着地については、股関節・ヒザ・足首で衝撃を吸収しながら着地して、着地時間も短くして連続ジャンプを繰り返す。

ボックス上の右脚で跳ぶ ▶



空中で脚の入れ替え ▶



▶ 両脚で着地（ボックス上は左脚）



ポイント

- 前脚に体重を乗せて大きく腕を振り上げて上に高くジャンプ

ポイント

- 脚の入れ替え中に状態がぶれないように体幹を意識する

プライオメトリクスは素早く、爆発的な動作を目標として回数は10回程度を目標とし、3セット以上を全力で行う。セット間の休息時間は、全力で行うため十分な休息をとってください。

第4回

プライオメトリクス

プライオメトリクスとは、筋肉を短時間で最大限に収縮させることによって筋力や瞬発力を向上させるトレーニング方法のことです。主にジャンプや投げる動作を継続することにより、パフォーマンス向上が期待できます。

この特集では、スポーツの種類を問わずパフォーマンスやランニング速度の向上、ジムでのトレーニングの活用にも効果的な動きの一部をご紹介します。

※トレーニングの前の注意点

- ウォーミングアップとして主に手首、肩関節のストレッチ

メディシンボールツイストサイドスロー

今回はメディシンボールという「重いボール」を使用して行います。自分のできる範囲のボールを持って行ってください。

ねらい | 上腕・胸筋・腹筋側面を中心として上半身の体幹筋を鍛える

1. 肩幅に足を広げ、上体をまっすぐにする。
2. 両手でメディシンボールを持ち、両肘を90度程に曲げ、腹部の前で構える。
3. 骨盤を正面に向けたまま、体幹部を回旋させて素早く、壁やパートナーに投射する。



正面

- 下半身は正面に固定したまま、体幹を軸にする意識（腹筋と背筋に力を入れる感じ）で投げる

プライオメトリクスは素早く、爆発的な動作を目標として3kg～5kgのボールで行いましょう。回数は15回を目標とし、3セット以上を全力で行う。

セット間の休息時間は、全力で行うため十分な休息をとってください。

ボールキャッチには突き指等に配慮して無理のない重さで行う。

第5回

プライオメトリクス

プライオメトリクスとは、筋肉を短時間で最大限に収縮させることによって筋力や瞬発力を向上させるトレーニング方法のことです。主にジャンプや投げる動作を用いて、トレーニングを実施することでパフォーマンス向上に直結する効果が期待できます。

この特集では、どのようなスポーツでも活用できる動きをご紹介します。

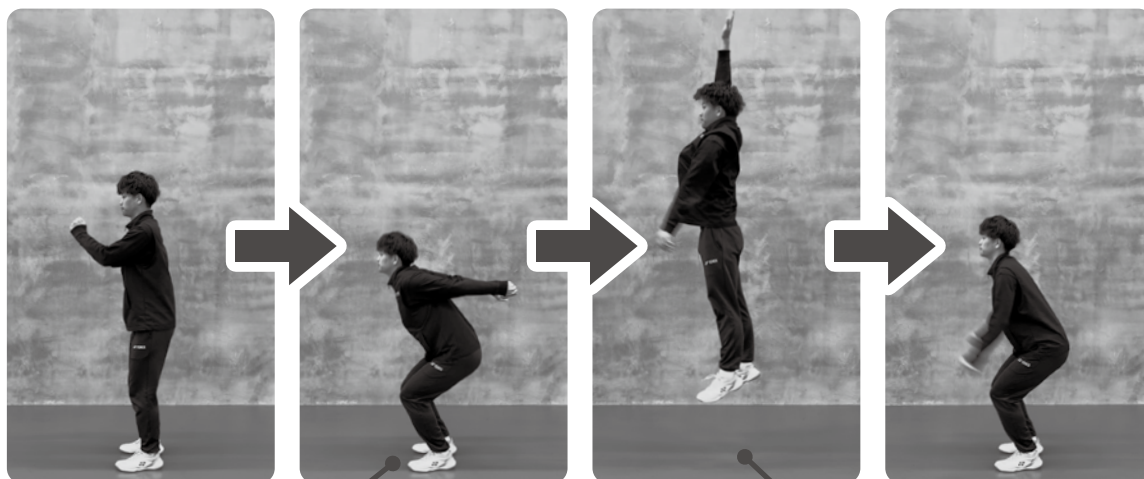
※トレーニングの前の注意点

- 天井の高さ等の環境の確認
- シューズを履く
- ウォーミングアップとして股関節と膝関節のストレッチ

ジャンプ&リーチ

ねらい | 垂直に高くジャンプして下半身のパワーを身に付ける

1. スタンスを腰幅に開き、つま先と膝を同じ方向に向けてリラックスして立つ。
2. 腰を落として、腕の反動を使い垂直方向にジャンプする。
3. 股関節・膝・足首をすべて使い切り、全力で跳ぶ。
4. 膝が内側に入らないように気を付けて、股関節・膝・足首で衝撃を吸収しながら着地する。慣れるまでは1回ごとに動作を止めて姿勢を確認し、徐々に接地時間を短くしてその場でのジャンプを繰り返す。



- 背中を丸めないように、しゃがんだ反動と腕の反動を使って全力でジャンプ
- 目印を決めてジャンプすることがおすすめ

- 顔を前方に向けたまま、視線は正面か目標物に向ける

プライオメトリクスは素早く、爆発的な動作を目標として行いましょう。10回を目標に、全力で行ってください。着地動作が多いためコンクリートのような固いところは避け、足への負担が少ない場所を選ぶようにしましょう。

第6回

プライオメトリクス

プライオメトリクスとは、筋肉を短時間で最大限に収縮させることによって筋力や瞬発力を向上させるトレーニング方法のことです。主にジャンプや投げる動作を継続することにより、パフォーマンス向上が期待できます。

この特集では、スポーツの種類を問わずパフォーマンスやランニング速度の向上、ジムでのトレーニングの活用にも効果的な動きの一部をご紹介します。

メディシンボールトレーニング

※トレーニングの前の注意点

- 今回はメディシンボールを使用するので、安全対策として周りに人や物がないか確認してから行ってください。
- メディシンボールを使用するので負荷が強くなりますので、念入りにストレッチングを行ってください。
- 筋肥大トレーニングと異なり、疲労困憊まで追い込むとケガのリスクが高まりますので注意してください。

メディシンボールスラム

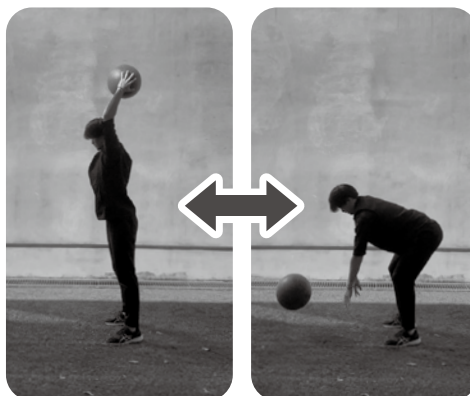
ねらい | 胸筋・腹筋を中心として上半身の体幹筋を鍛える

今回はメディシンボールという「重いボール」を使用していきます。自分のできる範囲のボールを持って行ってください。

1. 脚は肩幅に開き、メディシンボールを両手で持ち、頭の上まで持ち上げる。
2. メディシンボールを頭の上から真下の地面に向かって思いっきり叩きつける。

ポイント

- 頭の上のボールを素早く切り返して爆発的にボールを投げる
- 上半身で投げる意識



メディシンボールバーティカルスロー

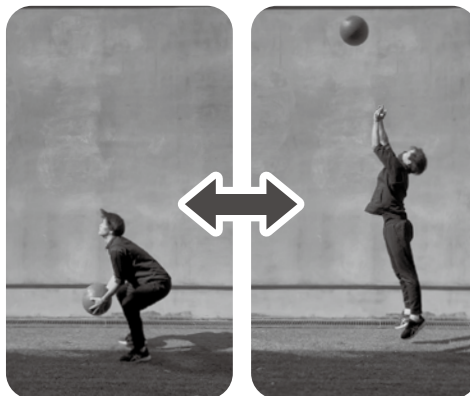
ねらい | メディシンボールを利用して、立位での全身（主に下半身）の爆発的な伸筋力を鍛える

メディシンボールスラムとは反対に、高く上に投げるトレーニングです。しゃがんだところから勢いよく立ち上がる反動を使ってできるだけ高く投げてみてください。

1. 脚を肩幅に開き、両手でメディシンボールを持ちます。
2. 投げる瞬間にしゃがみ、立ち上がる勢いを使って思いっきり真上に高く投げる。

ポイント

- 下半身で投げる意識
- 腰の反りすぎに注意
- 投げたボールが自身に当たらないように注意する



プライオメトリクスは素早く、爆発的な動作を目標として3kg～5kgのボールで行う。回数は5回を目標とし、3セット以上を全力で行う。セット間の休息時間は、全力で行うため十分な休息をとる。ボールキャッチには突き指等に配慮して無理のない重さで行う。

第7回

プライオメトリクス

プライオメトリクスとは、筋肉を短時間で最大限に収縮させることによって筋力や瞬発力を向上させるトレーニング方法のことです。主にジャンプや投げる動作を継続することにより、パフォーマンス向上が期待できます。

この特集では、スポーツの種類を問わずパフォーマンスやランニング速度の向上、ジムでのトレーニングの活用にも効果的な動きの一部をご紹介します。

ハードルジャンプ

今回はハードルを使ったトレーニングを紹介します。両脚ジャンプでハードルを跳び越え、下半身のパワーを身につけます。

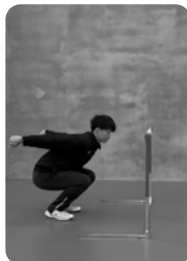
ねらい | 瞬発力アップや全身の連動性を高める

※トレーニングの前の注意点

- 天井の高さ等の環境の確認
- クッション性の良いシューズを履く
- ウォーミングアップとして股関節と膝関節のストレッチ
- ハードルで転ばないように無理のない高さに設定する。
- ハードル間を狭すぎず広げすぎないように注意しながら位置をセットする。

ハードルジャンプ

1. ハードルの手前で、スタンスを肩幅にとり、つま先とヒザを同じ方向に向け、リラックスして立つ。胸を張り、股関節とヒザを軽く曲げ、安定した姿勢をとる。
2. 下肢と腕の反動動作を用いて股関節、膝関節、足関節を爆発的に伸展させ、両腕を素早く振り上げて、ハードルを跳び越える。
3. ヒザが内側に入らないように気を付けて、股関節・ヒザ・足首で衝撃を吸収しながら着地する。



ポイント

上体が前傾したり後傾したりしないように注意する。
膝を引き上げる際は、足部を臀部付近に引き寄せるように意識する。

ハードルホップ

ハードルジャンプと同じような姿勢で行うが、着地と同時に再び跳躍する動作をし、高い跳躍と短い設置時間を意識したうえで連続してハードルを飛び越える。



ポイント

脚が完全に伸展した直後に、膝と踵を上方に素早く引き上げる。
脚の伸展動作と腕の振り上げ動作のタイミングに注意する。

プライオメトリクスは素早く爆発的な動作を目標とする。ハードルの高さを考慮して5~8台並べて、5~8セットを目安に行う。着地動作が多いためコンクリートのような固いところは避け、足への負担が少ない場所を選ぶようにする。

第8回

プライオメトリクス

プライオメトリクスとは、筋肉を短時間で最大限に収縮させることによって筋力や瞬発力を向上させるトレーニング方法のことです。主にジャンプや投げる動作を継続することにより、パフォーマンス向上が期待できます。

この特集では、スポーツの種類を問わずパフォーマンスやランニング速度の向上、ジムでのトレーニングの活用にも効果的な動きの一部をご紹介します。

今回はメディシンボールを使ったトレーニングを紹介します。

重いボールを使って上半身の力を爆発的なパワーを引き出せるトレーニングを2種類紹介します。

ねらい | 上半身の爆発的なパワーの発揮を改善するトレーニング

※トレーニングの前の注意点

- 天井の高さや周りに障害物等の有無を確認して安全面に気を付けながら行う。
- ウォーミングアップとして主に肩関節のストレッチを行う。

メディシンボールプルオーバースロー

1. 両膝を曲げて、後頭部・背中・お尻を地面につける。
2. メディシンボールを頭の上に構え、地面から少しだけ浮かせる。
3. 反動を使い、肩関節を伸展させた直後に素早く切り返し、メディシンボールを遠くに投げる。



ポイント

- ・お尻が地面から離れないように注意する。
- ・上体を起こすと同時に、ボールを前に投げる。
- ※上体を起こした後に投げないように注意する。

メディシンボールシットアップパス

1. 地面に座り、ヒザを90度に曲げて座る。
2. パートナーに正面に立ってもらい、ボールを顔の前に投げてもらおう。
3. 投げてもらったボールを両手で受取り、素早く投げ返す。



プライオメトリクスは、素早く爆発的な動作を目標として1kg～5kgのボールで行いましょう。回数は15回を目標とし、3セット以上を全力で行います。セット間の休息時間は、全力で行うため十分な休息をとってください。ボールキャッチには突き指等に配慮して無理のない重さで行いましょう。

第9回

プライオメトリクス

プライオメトリクスとは、筋肉を短時間で最大限に収縮させることによって筋力や瞬発力を向上させるトレーニング方法のことです。主にジャンプや投げる動作を継続することにより、パフォーマンス向上が期待できます。

この特集では、スポーツの種類を問わずパフォーマンスやランニング速度の向上、ジムでのトレーニングの活用にも効果的な動きの一部をご紹介します。

今回は、ミニハードルを使ったトレーニングを紹介します。

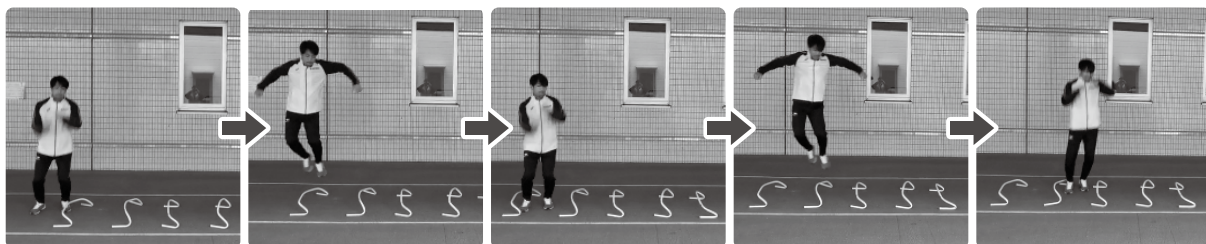
※トレーニング前の注意点

- 周りをしっかりと確認して安全面に気をつけながら行う。
- ウォーミングアップとして主に股関節周り及び足首のストレッチを行う。

ラテラルバリアホップ^o ミニハードルを使って下半身のパワーを引き出せるトレーニング

ねらい | 反動動作で横方向と垂直方向のジャンプ力を身につける

1. スタンスを腰幅に取り、つま先とヒザを平行に向けて安定した姿勢をとる。
2. 腰を少し落とし、腕の反動を使い大きく上にジャンプして、側方のミニハードルを跳び越える。
3. 接地時間を短くしながら連続で跳び越えていく。※左右行いましょう。



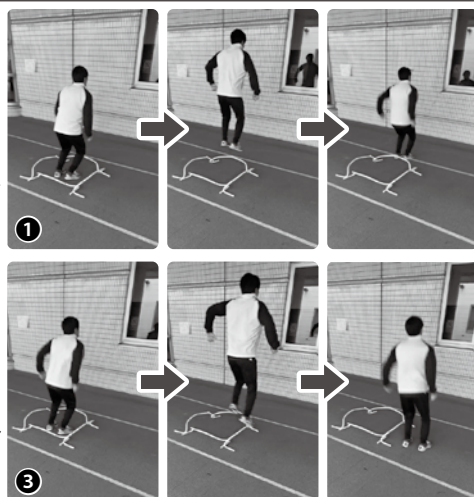
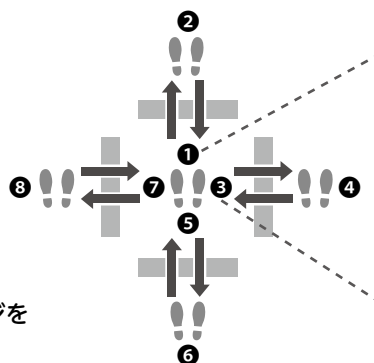
応用編 ラテラルバリアホップに前後のジャンプの要素を加えます。

ねらい | 反動動作で前後左右、垂直方向のジャンプ力を身につける

1. ミニハードルを自身の周りに置き、真ん中に立つ。
前後左右の方向に跳ぶ。
2. 着地後、素早く真ん中に戻り次の方向にジャンプをする。

- 例：①前ジャンプ→
②後ろジャンプ→
③右ジャンプ→
④左ジャンプ→
⑤後ジャンプ→
⑥前ジャンプ→
⑦左ジャンプ→
⑧右ジャンプ→ ×2

※跳ぶ順番は各自でアレンジを加えてみましょう。



プライオメトリクスは素早く、爆発的な動作を目標として、上記の応用編で行う場合3セット～5セット以上を全力で行う。セット間の休息時間は、全力で行うため十分な休息をとってください。