

科学的トレーニング情報 No.23



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
発行日 平成13年10月1日

◎ 体力測定・トレーニング ◎

ースピード養成トレーニングー

多くのスポーツで「速く動く・プレーする」ということは非常に大切です。スポーツで求められる速さには、競技種目によっていろいろな形があります。

速さをつくる要素とは

- Specific power その競技特有の動きに合わせたパワー。
- Over speed 通常動くスピードよりも速いスピード。筋収縮スピードを高める。
- Acceleration 加速。体感スピードの変化を体に覚えさせる。
- Stride 移動距離の大きさ。静止状態から動きへの最初の1、2歩を高める。
- Flexibility 動的な柔軟性（関節可動域）を高める。
- Technique 効率の良い動きづくり。正確かつ速い基本ステップの習得。

スピード養成トレーニングとしては、ラダートレーニング・ミニハードル・オーバースピードトレーニング・ボックストレーニング等があります。その中で、調整力の養成やスピードの向上に効果があるラダートレーニングを紹介します。

調整力の向上で重要なことは、自由に動くことではなく、動きを規制した上で速く動くことが大切です。

例えば地面にラインを引いたりマークを置いても良いのですが、中学生や高校生では動きを規制するということがポイントをおきながら行うことはなかなか難しいようです。そこで、ミスをしたらわかるような規格品のラダートレーニング用のものか、それに順ずるもので行うことが良いようです。

ラダートレーニング

①両足ジャンプA（速く）



- ・両足をそろえてできるだけ速くジャンプしてください。
- ・つま先でストップしないように注意してください。
- ・上半身をリラックスして、軽く膝を曲げて拇指球ではじくようにジャンプしてください。

