

# 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

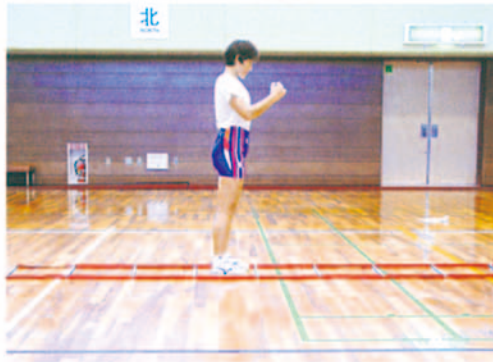
#### ①両足ジャンプA（速く）



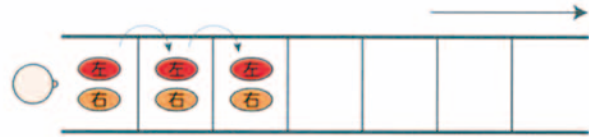
- ・両足をそろえてできるだけ速くジャンプしてください。
- ・つま先でストップしないように注意してください。
- ・上半身をリラックスして、軽く膝を曲げて拇指球ではじくようにジャンプしてください。



## ②両足ジャンプB (足首)



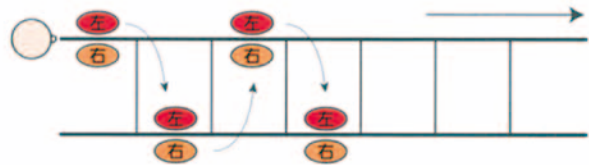
- ・膝を曲げないようにして足首の反発を使ってジャンプしてください。
- ・リラックスして、着地する時に体が1本の棒になるように力を入れ、足首の反発と上半身の腕の引き上げ動作をタイミングよく使ってはじくようにジャンプしてください。



## ③スラロームジャンプ (前)



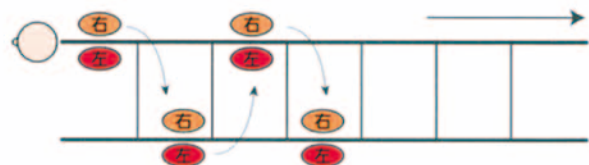
- ・足をそろえて、左右にジャンプしながら前に進んでください。
- ・片脚だけに体重がかかったり、脚をつく時に片足ずつつかないように注意してください。
- ・足が伸びてしまった状態ではなく膝・足首が少し曲がった状態で行うことがすばやく動くポイントです。



## ④スラロームジャンプ (後)



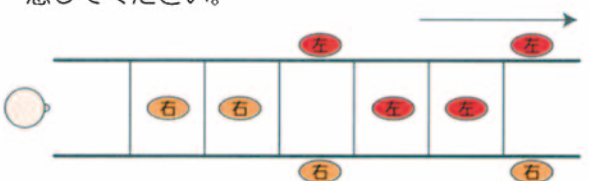
- ・両足をそろえて、左右にジャンプしながら後ろに進んでください。
- ・その他のポイントは③と同じです。



## ⑤ケンケンバ



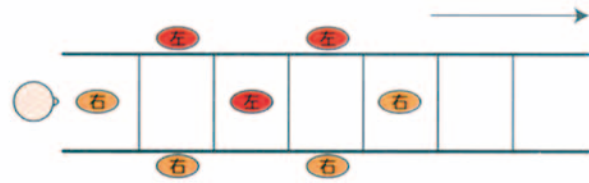
- ・片足で2回ジャンプし、3回目は両足でジャンプする。次に片足で2回ジャンプするときは反対の脚でジャンプする。
- ・片足でジャンプするときに脚を交互に行ってください。
- ・片足でジャンプするときに身体が傾かないように注意してください。



⑥ケンパ



・片足で1回ジャンプし、2回目は両足でジャンプする。これを片足でジャンプするとき交互に脚を変えて行う。



⑦パラレル (前)



・外に1回ステップラダーの中で2回ステップする。これを左右で繰り返す。外にステップするとき前に進む。

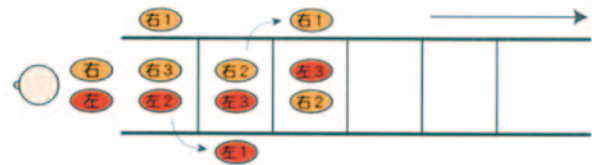


⑧パラレル (後)





⑦と同じ方法で外にステップするとき後ろに下がる。



### ⑨カリオカ



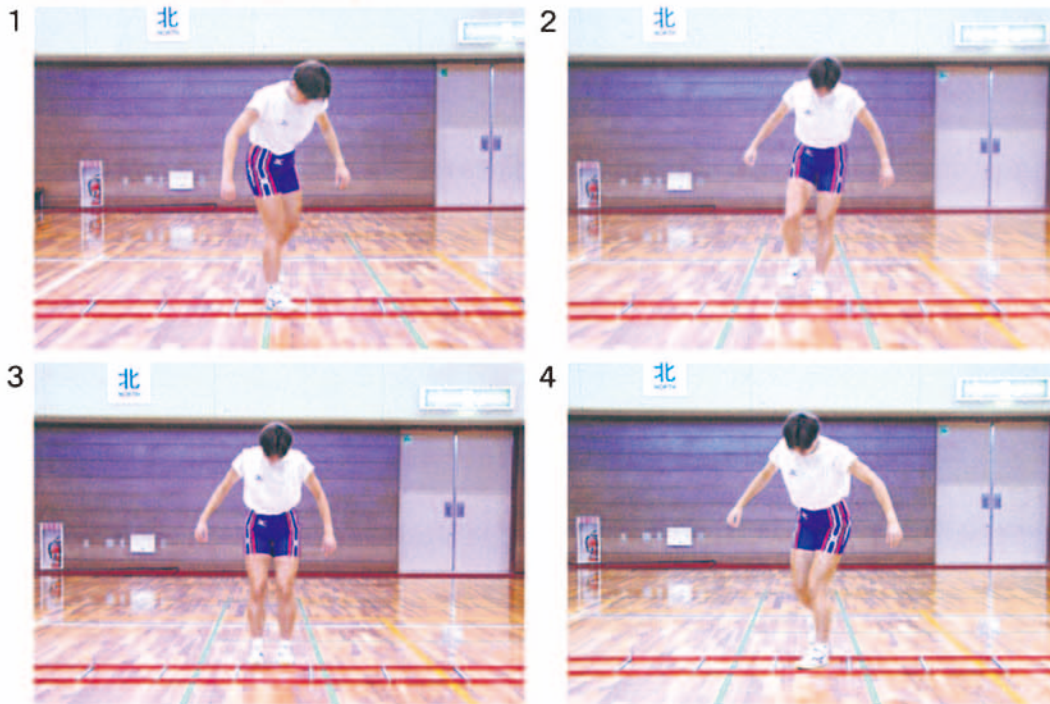
- ・進行方向に対して上半身は左または右方向を向いて、前と後方向にクロスステップを交互に繰り返しながら進んでください。後のクロスステップを速く行うことがポイントです。

これを反対方向も行う。

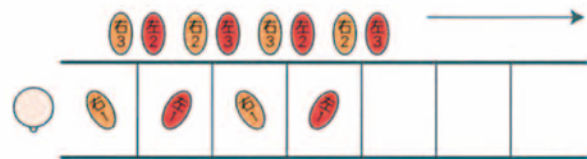
- ・脚先を速く動かすのではなく、腰(骨盤)を速く切り替えることが速く動けるポイントです。



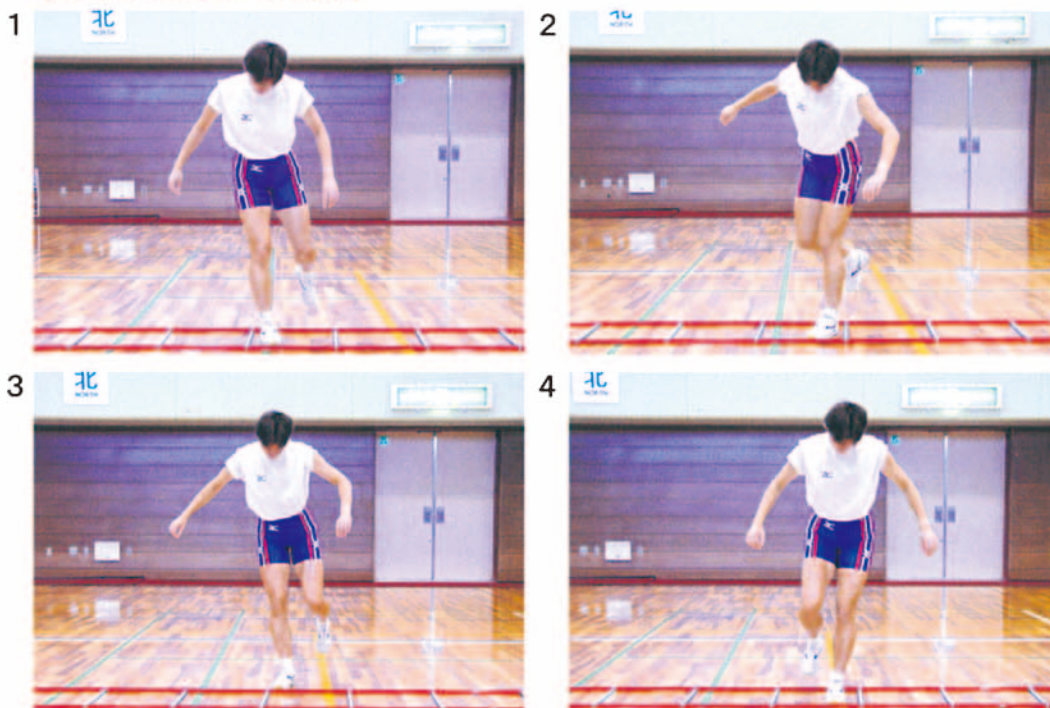
### ⑩1イン2アウト (サイド)



- ・ラダーの横を使用し、腰をひねりながら右足 (イン) 左足・右足 (アウト) → 左足 (イン) 右足・左足 (アウト) というふうにツイストしながら進む。地面についている脚は必ず片足なので始めは片足を意識的に浮かして行ってください。反対方向も行ってください。
- ・◎同様、脚先を速く動かすのではなく、腰 (骨盤) を速く切り替えることが速く動けるポイントです。



### ⑪2イン1アウト (サイド)





・⑩と同じように行い、ラダーの中でステップを2回にし、1回をアウト（外）でステップする。腰をひねりながら左足（イン）右足・左足（アウト）→右足（イン）左足・右足（アウト）というふうについストしながら進む。反対方向も行ってください。



### ⑫ ツイストジャンプ



・進行方向に対して上半身は常に同じ方向を向いて、下半身だけをひねりながらジャンプして進む。足先が両足とも右、左、右、左・・・というふうに向きながらジャンプします。うまく連続してジャンプするときにはいつも同じ幅（肩幅ぐらい）で着地することがポイントです。

・脚先を速く動かすのではなく、腰（骨盤）を切り替えることが速く動けるポイントです。

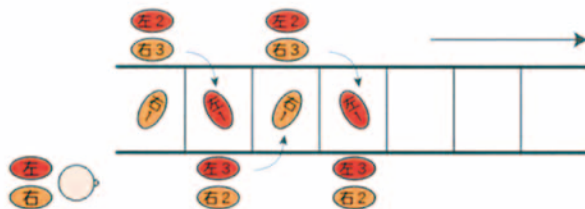


### ⑬ 1イン2アウト（スラローム・前）





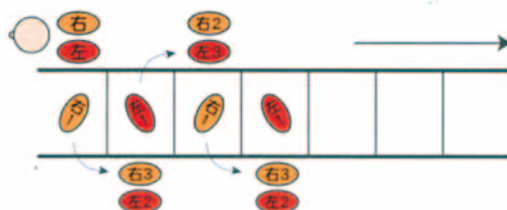
- ・クロスステップでツイストしながら前に進みます。ラダーの中にステップは1回アウト2回で交互に行っています。
- ・速く動くときには、膝・足首の切り替えを鋭く切り替える必要があります。



⑭1イン2アウト (スラローム・後)



- ・⑬と同じ要領でクロスステップでツイストしながら後に進みます。
- ・イメージはバスケット、ハンドボール、サッカー等でディフェンスをしながら下がるようなイメージです。

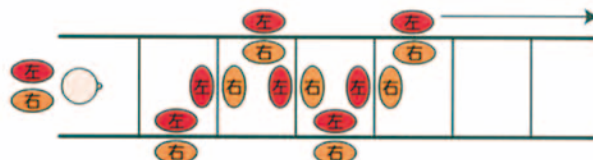


⑮スネークジャンプ





- ・両足で方向転換しながら4角形にジャンプして進む。
- ・球技のように両足ですばやく方向転換する競技に良いと思います。



### ⑩クイックラン

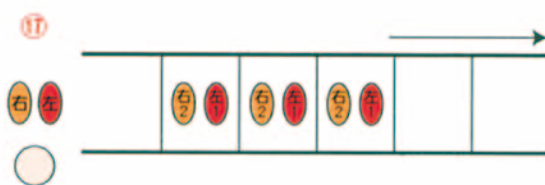


- ・できるだけ早く走ります。この時に足先を速く動かそうとするのではなく、膝を速く動かすようにしてください。
- ・膝を高く上げるのではなく早く振り下ろすという意識で行ってください。つま先でストップがかからないように注意してください。

### ⑪ラテラルクイックラン



- ・⑩と同じ要領で横にできるだけ早く走ります。足を動かすポイントは⑩と同じです。



これ以外にもいろいろなハターンが考えられますが、その競技の特性を考えていろいろ工夫してみてください。

【問合せ】 富山県総合体育センター企画情報係（トレーニング室）

TEL：076-427-5455(代)

eメール：palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp