

スポーツ医・科学的 トレーニング情報

No.24



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14年2月1日

プライオメトリックトレーニング

－ 瞬発力養成トレーニング －

スポーツでよく“瞬発力が必要”といわれます。それでは、瞬発力とは何か？スポーツの場面では、ジャンプなどをする時に必要な力で、短い時間で大きな力を発揮する能力であるといえます。

ジャンプの動作は大きく分けて2つの跳び方があります。

- ① ジャンピング系（地面・床に対して反発してジャンプする動きです。）
- ② プレス系（地面・床に対して吸収動作を入れてその反動でジャンプする動きです。）

スポーツの場面ではこの2種類の跳び方でいろいろな方向に動いているので、この2つの跳び方を練習する必要があります。このトレーニングは基本的な筋力がしっかりついている選手ほどトレーニング効果が高いといわれています。

実際のスポーツの場面では瞬間的に力を入れたり抜いたりして動いています。このトレーニングもそのような動きがうまくなることによってトレーニング効果を高めます。ですから、瞬発力を養成するだけでなく、筋力はあるが動きがぎこちない選手には非常によいトレーニングになると思います。

そこで、今回はボックス（箱）・ミニハードルを利用しての方法を紹介します。



●ボックス：黄 高さ24cm・青 17cm
*縦45cm×横60cm



●ミニハードル：高33～40cm・中28.5cm・低16.5cm

写真のように、高さの違うものを用意しておくことでレベルや用途によって使い分けることができ、バリエーションを増やすことができます。

※フライオメトリックとは？

意図的に素早いエキセントリックな収縮（伸張性筋収縮）をさせることによって筋肉の伸張－短縮サイクルを誘発させ、素早いコンセントリックな収縮（短縮性筋収縮）の改善を目的としたもの