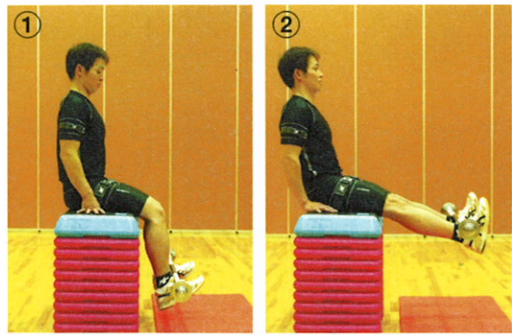


筋力UPトレーニング/ウエイト



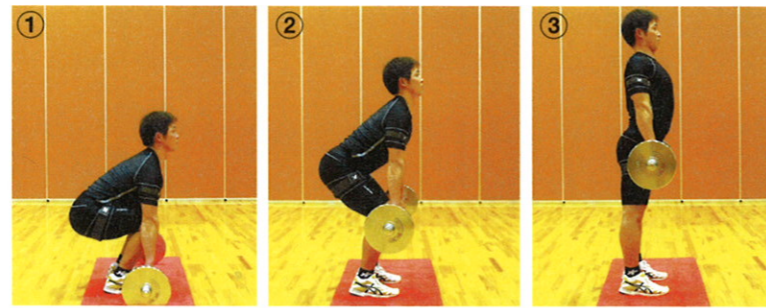
ウエイトトレーニングのポイントは、初めの1ヶ月は負荷設定を最大筋力の20%から始め、その後、30%程度の負荷設定で行うことです。
時期をずらして開始する種目についても同様に20%から始め、その後、30%の負荷に設定してください。

脚部



レッグ・エクステンション 7月より開始

ベンチに座り足を平行にしたままウエイトを足首におく。そのとき臀部がベンチから離れないようにする。
○強化される主な筋肉: 外側広筋、内側広筋、大腿直筋
○注意点: 膝がまっすぐになるまで足を持ち上げる。
セット&回数: 1R/20-30回 (Short Interval) 2R/10-20回 (Short Interval) 3R/5-10

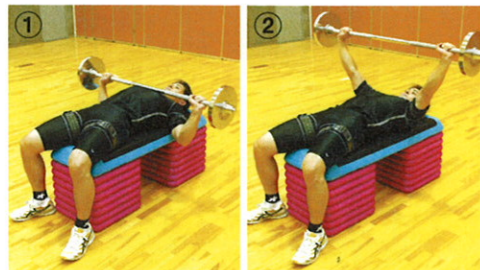


デット・リフト 7月より開始

足裏全体を床につけ、腰または肩幅のスタンスをとり、つま先はやや外側に向ける。肩よりも低く腰をおろし、バーを握る。膝と股関節を完全に伸展し、身体をまっすぐ起こす。
○強化される主な筋肉: 大腿直筋、大腿二頭筋、大殿筋、半腱様筋、半膜様筋、外側広筋
○注意点: 背筋はまっすぐにし、胸を張るような姿勢にする。
セット&回数: 1R/30-40回 (Short Interval) 2R/20-30回 (Short Interval) 3R/10-20回

上腕部

ベンチ・プレス

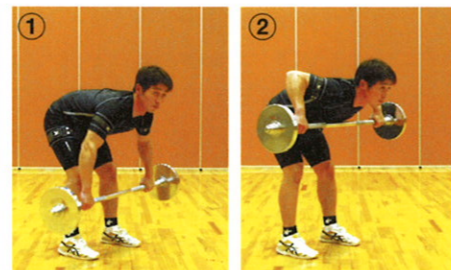


セット&回数: 1R/15-25回 (Short Interval) 2R/5-15回 (Short Interval) 3R/3-8回

ベンチで仰向け姿勢になる。グリップは肩幅より広めにし、肘を伸ばして、バーベルを胸の上の位置におく。バーベルを胸の位置まで下す。手首をまっすぐにし肘のところに置くようにする。
○強化される主な筋肉: 大胸筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋
○注意点: 下す時はゆっくり下すようにする。

背部

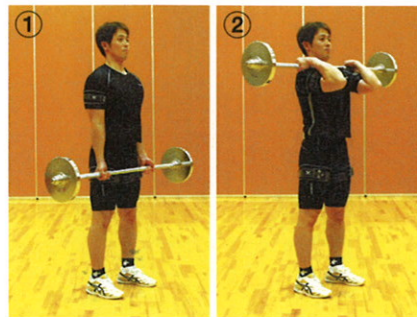
ベンドオーバー・ローイング



セット&回数: 1R/15-25回 (Short Interval) 2R/5-15回 (Short Interval) 3R/3-8回

上体を前に傾けて背中を床と平行にバーベルを持つ。上体、腰、膝などを動かさずに背中を伸ばしたままバーベルを引きつける。
○強化される主な筋肉: 広背筋、大殿筋
○注意点: 背中丸めない。

ツーハンズ・カール



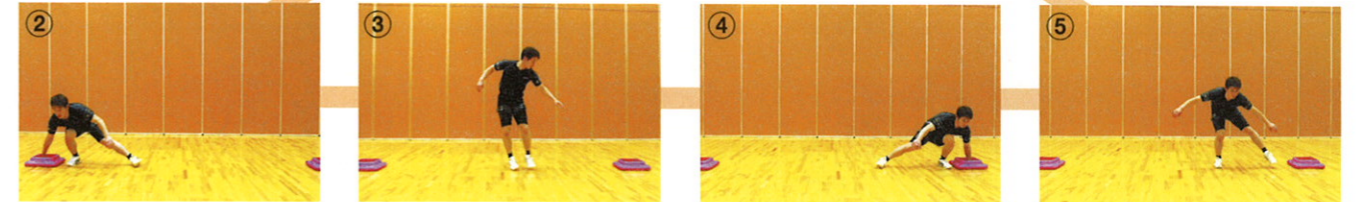
グリップは肩幅で小指が大腿部の外側に触れるようにする。両足を肩幅に開き、膝を若干曲げ、身体をまっすぐに起こして立つ。バーベルを大腿前部の位置で肘を完全に伸ばして保持する。肘を曲げていく。
○強化される主な筋肉: 上腕二頭筋、上腕三頭筋
○注意点: 背筋はまっすぐ。
セット&回数: 1R/15-25回 (Short Interval) 2R/5-15回 (Short Interval) 3R/3-8回 (Short Interval)

敏捷性トレーニング

サイド・ステップ



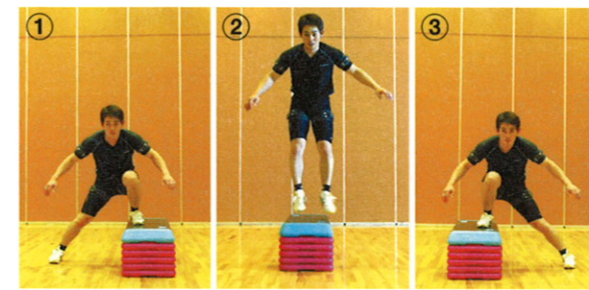
床に1m間隔でラインを3本引き、ラインを跨いで左右に跳んで行く。ラインの端へきた場合、外側の手を床につける。
○主な目的: 敏捷性
○注意点: 自分の最大限のスピードで行う。
セット&回数: 1R/10秒 (Short Interval) 2R/20秒 (Short Interval) 3R/30秒



サイド・ツー・サイド プッシュオフ

7月より開始

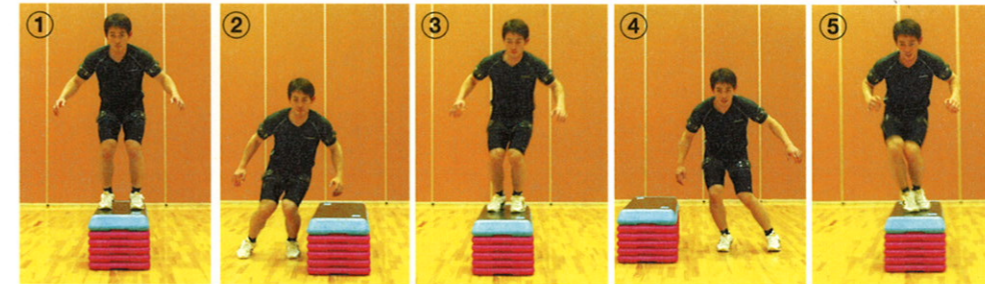
高さ20-30cmのボックスを用意し、ボックスの横に立ち、片方の足はボックスの上へ置いて立つ。ボックス上の足で踏み込むようにしてボックスを飛び越える。逆の足が反対側のボックス上にくるようにして着地する。この足はもう一方の足が地面に触れるようにする。「直ちに」この動作を反対側から繰り返す。
○主な目的: 敏捷性
○注意点: ボックスから下りた時、瞬時に次の動作へ移る。自分の最大限のスピードで行う。
セット&回数: 1R/10秒 (Short Interval) 2R/20秒 (Short Interval) 3R/30秒



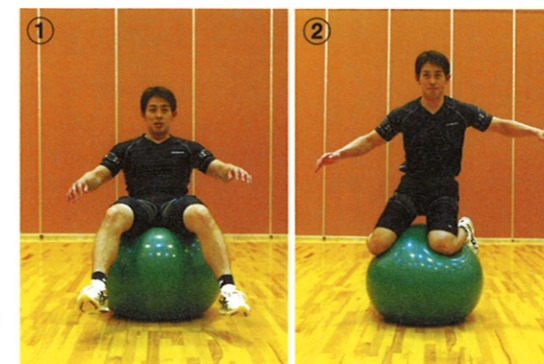
ラテラル・ ボックスジャンプ

8月より開始

高さ20-30cmのボックスを用意し、ボックスの横に立ち「はじめの合図」でボックスの上に跳びのり、次に反対側へ降りる。これを交互に行う。
○主な目的: 敏捷性
○注意点: ボックスから下りたとき瞬時にまたボックスへ上がるようにする。最大限のスピードで行う。
セット&回数: 1R/10秒 (Short Interval) 2R/20秒 (Short Interval) 3R/30秒



巧緻性トレーニング (バランス)



スキーは様々な状況化の斜面(雪質(アイスバーン、新雪、粗目雪、旧雪等)、斜面変化(急斜面、緩斜面、斜め斜面)を滑らなくてはなりません。特に、近年カービングスキーが主流となり、スキーの長さが短くなったり、サイドカーブの変化等でバランスをとることが非常に難しくなっています。しかし、スキーテクニックにおいて常にスキーの中心に重心を置きながら滑ることの重要性は、今も昔も変わっていません。だからこそ、「バランス」を鍛えるトレーニングが必要なのです。

バランスボール

バランスボールの上に座り、バランスをとる。つぎに、バランスボールの上に両膝をつけて座り、バランスをとる。パートナーがいれば、バランスボールの上に座りながらバスケットボール等でのパスやキャッチが出来るようにする。
○注意点: 全神経を集中してボールと身体のバランスを察知し対応していきます。

※トレーニング後、プロテイン等の高タンパク食品を摂取するとより効果的です。