

基礎スキーヤーのための『加圧』トレーニング・プログラム

オフトレーニング〈準備期〉

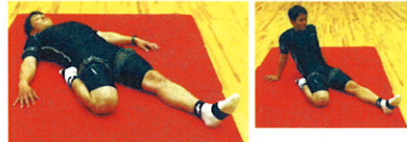
HAUTS^(カーツ)を利用して、
短期間で体カアップを図ろう!

このプログラムは体力や目的に合わせて、種目や回数を設定して下さい。腕は10分、脚は20分が目安です。
すべての種目をおこなう必要はありません。慣れないうちは腕が重く感じるかもしれません。
決して無理をしないでください。つらくなったらすぐ外してください。



基礎スキーヤー:1・2級取得者、指導員、指導員取得希望者、学生大会出場予定者。

ストレッチング



① 大腿前面

片方の膝を伸ばし、もう片方の脚は膝を曲げて座る。踵は臀部の横に出す。
○ストレッチされる主な筋肉: 大腿直筋
○注意点: 上体を寝かせた時、膝が浮かないようにする。
セット&回数: 30秒~40秒×1セット



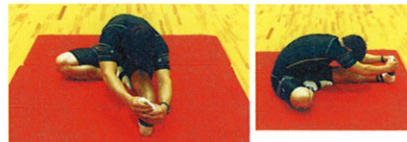
② 腰部、体幹部

座位の姿勢をとり左足の上へ右足を乗せ、左肘は右膝の横にくるようにする。
○ストレッチされる主な筋肉: 内腹斜筋、外腹斜筋、大殿筋
○注意点: 顔は後方の肩を見るようにする。
セット&回数: 30秒~40秒



③ 胸部、上腕部

膝を立て、右腕を前に出し上体を床に倒す。肩と胸を床に近づけるようにする。
○ストレッチされる主な筋肉: 大胸筋、上腕三頭筋
○注意点: 臀部を高くする。
セット&回数: 20秒~30秒



④ 大腿後面

座位姿勢で右足裏を左大腿部の横へ置く。上体を伸ばしている足の上へ被せるように前へ倒す。両手で伸ばしている足のつま先を掴み前に引寄せる。
○ストレッチされる主な筋肉: 大腿二頭筋、ひも筋、広背筋
○注意点: 上体を前に屈曲できない人は、伸ばしている足を掴み少しずつ先へ伸ばして行く。
セット&回数: 30秒~40秒



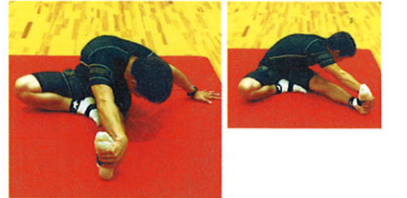
⑤ 肩、上背部

左腕を胸の前へ上げて、右腕で左肘を包むようにする。右腕を胸の方へ引寄せ、左肩、左上背部が伸びるようにする。
○ストレッチされる主な筋肉: 広背筋、大円筋、三角筋
○注意点: 伸ばしている腕は曲がらないようにする。
セット&回数: 20秒~30秒



⑥ 上腕後部

左肩を外転させ肘を曲げる。右の肩甲骨まで届かせないように左手を下げる。右手で左肘を掴む。
○ストレッチされる主な筋肉: 上腕三頭筋、広背筋
○注意点: 上体は猫背にならないようにまっすぐ伸ばす。
セット&回数: 20秒~30秒



⑦ 体幹部、大腿後面

座位姿勢で右足裏を左大腿部の横へ置く。上体を伸ばしている足の上へ被せるように前へ倒す。右手で左足の側面を掴む。左手は左腰後方につきバランスをとる。
○ストレッチされる主な筋肉: 大腿二頭筋、広背筋、外腹斜筋、内腹斜筋
○注意点: 足を掴めない人は足首を掴み、少しずつ先へ手を伸ばしていく。
セット&回数: 30秒~40秒



⑧ 鼠蹊部

座位姿勢で上体を起こし、左脚は内側に倒し、右脚は外側に倒す。
○ストレッチされる主な筋肉: 大殿筋、縫工筋、長内転筋
○注意点: 両脚の膝の角度は90°を保つようにする。
セット&回数: 30秒~40秒

有酸素性トレーニング



固定式サイクル
固定式サイクルのトレーニングは、有酸素運動の向上を目指すものです。

初めは加圧ベルトの圧設定を適正圧より2~3メモリ下げて(緩める)トレーニングを行い、慣れてきたら徐々に適正圧に近づけていきます(締める)。
※加圧は脚部のみ

6~8月

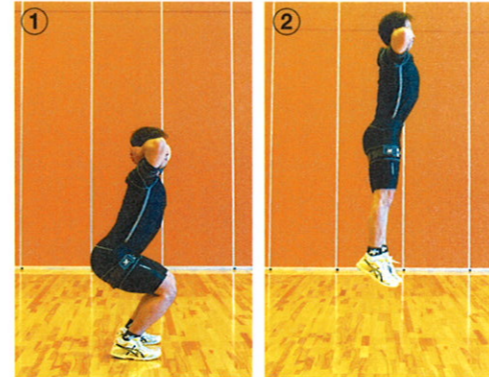
エアロバイクで心拍数120~140/分をキープしながら10分~20分ペダルを漕ぐ。 頻度: 2~3/週

筋力UPトレーニング/自重



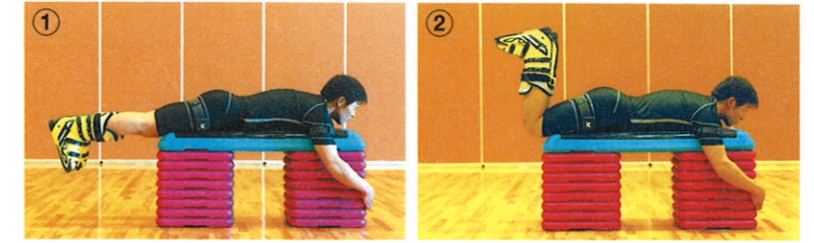
準備期の筋力UPのポイントは、トレーニングによる急激な筋肉疲労が起こらないように、関節の曲げる角度を少なくしたり、跳ぶ高さを初めは低くしながらトレーニングを行っていくことです。その後、徐々に身体が慣れてきたら関節の角度を少しずつ大きく、跳ぶ高さも高くしていきます。

脚部



スクワットジャンプ

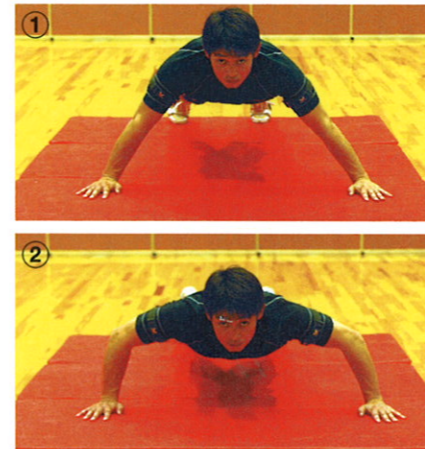
足を肩幅に開いてスクワット姿勢をとる(大腿部は床と平行)、両手を頭の後ろで組む。
○強化される主な筋肉: 大腿直筋、大腿二頭筋、ひも筋、大殿筋
○注意点: 背中を曲げないようにする。
セット&回数: 1R/15~25回 (Short Interval) 2R/7~15回 (Short Interval) 3R/3~7回



レッグ・カール

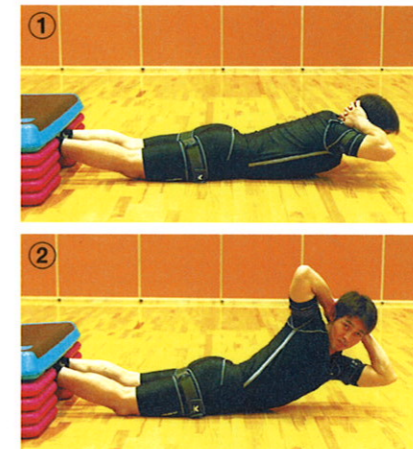
足にスキーブーツを付けてうつ伏せになる。脚はまっすぐ伸ばす。膝をゆっくり曲げて足をあげる。
○強化される主な筋肉: 大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋
○注意点: 足を下げるとき、ゆっくり下す。
セット&回数: 1R/15~25回 (Short Interval) 2R/7~15回 (Short Interval) 3R/3~7回

上腕・体幹部



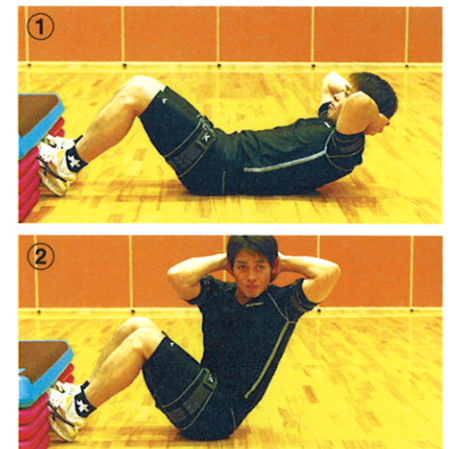
プッシュアップ

○強化される主な筋肉: 上腕二頭筋、上腕三頭筋、大胸筋
○注意点: 上記ポイントを参照
セット&回数: 1R/15~25回 (Short Interval) 2R/5~15回 (Short Interval) 3R/3~8回



バック・エクステンション

足首を台などで固定し、両手を後頭部で組む。上体を捻りながら反らす。顔の位置は胸と同じ方向を見るようにする。
○強化される主な筋肉: 広背筋、外腹斜筋、内腹斜筋
○注意点: 上体をよく捻る。
セット&回数: 1R/20~40回 (Short Interval) 2R/10~20回 (Short Interval) 3R/5~10回



ツイニング・シットアップ

膝を曲げて、腰、背中を床につける。足先を台や、バーの下におき固定する。上体を捻りながら起こしていく。起こきった時に左肘が右膝、右肘が左膝の上にくるようにする。
○強化される主な筋肉: 腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋
○注意点: 上体をよく捻る。
セット&回数: 1R/20~40回 (Short Interval) 2R/10~20回 (Short Interval) 3R/5~15回

※回数、セット数は出来る範囲から始めて徐々に増やして下さい。 ※トレーニング頻度は週に2~3回程度で十分です。
※上半身のトレーニングの時は腕のみを加圧して行い、下半身のトレーニングの時は脚のみを加圧して下さい。(腕、脚両方加圧してトレーニングする必要はありません。)

(Short Interval) ショートインターバル (約20秒間)



KAATSU TRAININGは(株)サトウスポーツプラザの商標であり、(株)サトウスポーツプラザからのライセンスを受けている商品のみ付されています。