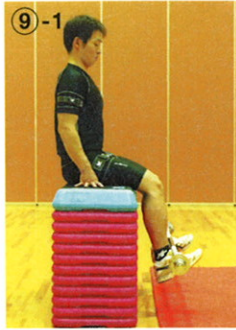


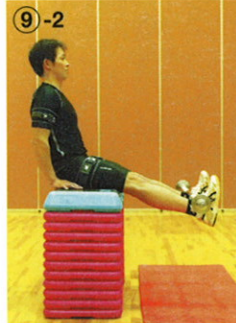
筋力UPトレーニング/ウエイト

POINT 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

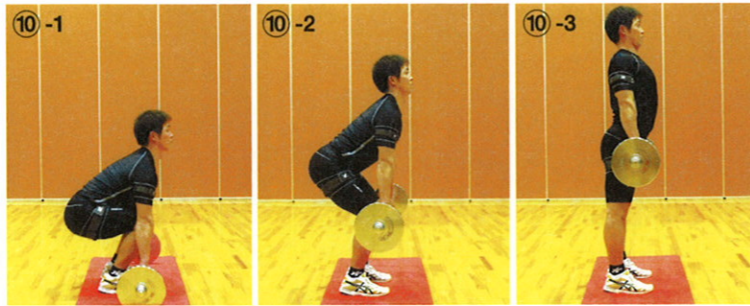


9-1
9 レッグ・エクステンション



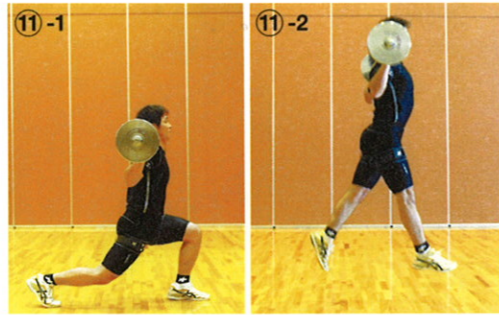
9-2
ベンチに座り足を平行にしたままウエイトを足首におく。そのとき臀部がベンチから離れないようにする。
○強化される主な筋肉：外側広筋、内側広筋、大腿直筋
○注意点：膝がまっすぐに成るまで足を持ち上げる。
セット&回数：1R/20-30回 (Short Interval) 2R/10-20回 (Short Interval) 3R/5-10回

10 デット・リフト



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ばし、身体をまっすぐに起こす。
○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

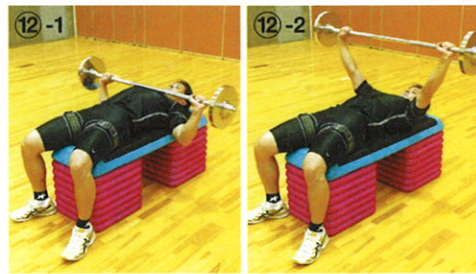
11 フライイング・スピリット



7月より開始
バーベルを肩で担ぐ。両足を前後で開く。背筋を伸ばして正面を向く。跳びあがり、前の足を後ろに、後ろの足を前におきかえる。
○強化される主な筋肉：大腿二頭筋、大腿直筋、大殿筋
○注意点：背中を伸ばしたままで行う。
セット&回数：1R/20-30回 (Short Interval) 2R/10-20回 (Short Interval) 3R/5-10回

上腕部

12 ベンチ・プレス

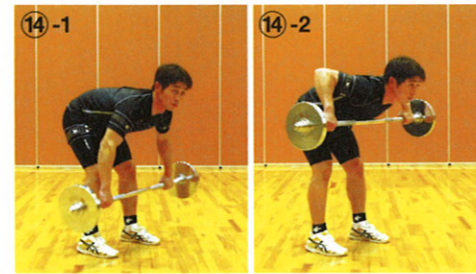


セット&回数：1R/15-25回 (Short Interval) 2R/5-15回 (Short Interval) 3R/3-8回

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

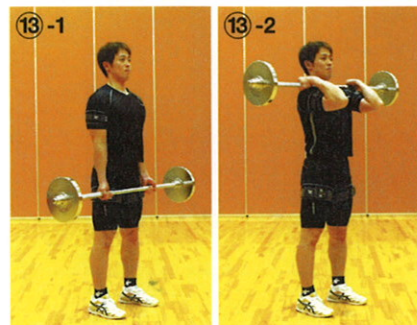
14 ベンドオーバー・ローイング



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、大円筋
○注意点：背中丸めない。

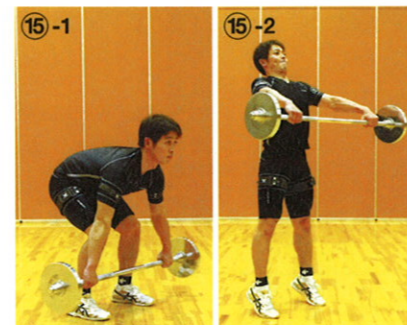
13 ツーハンズ・カール



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

グリップは肩幅で小指が大股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：背筋はまっすぐにし、胸を張るような姿勢にする。

15 ハイ・クリーン



セット&回数：1R/20-30回 (Short Interval) 2R/10-20回 (Short Interval) 3R/5-10回

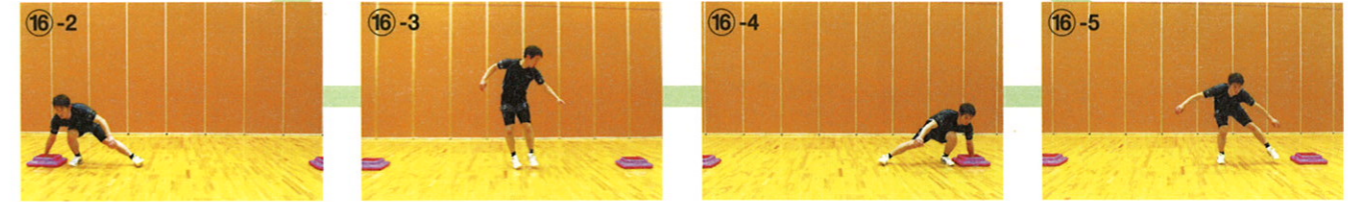
7月より開始
肩幅と腰幅の間でスタンスをとる。グリップの幅は背幅より若干広めにし、膝の外側で腕を完全に伸ばす。膝と腰を伸ばしながらバーベルを下から前に引き上げる。バーベルが胸の高さになった時バーを軸にして両肘を前に押し出す。この時手首を返ししながら手の平を上に向けバーベルを鎖骨の上で受け止めるようにする。
○強化される主な筋肉：大殿筋、大腿二頭筋、大腿四頭筋、半膜様筋、半腱様筋、外側広筋、内側広筋、ひも筋、ヒラメ筋
○注意点：背筋はまっすぐにし、あるいは若干弓なりにする。

敏捷性トレーニング

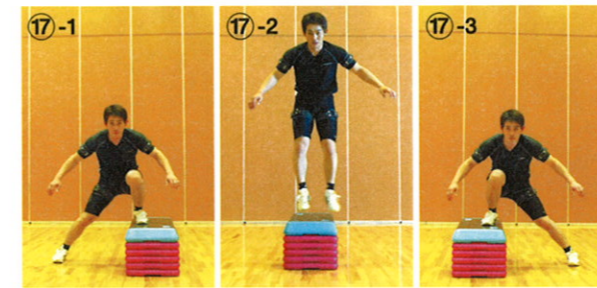
16 サイド・ステップ



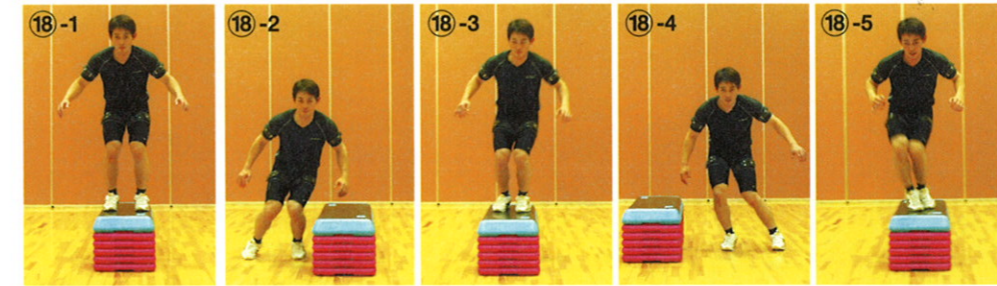
床に1m間隔でラインを3本引き、ラインを跨いで左右に跳んで行く。ラインの端へきた場合、外側の手を床につける。
○主な目的：敏捷性
○注意点：自分の最大限のスピードで行う。
セット&回数：1R/10秒 (Short Interval) 2R/20秒 (Short Interval) 3R/30秒



17 サイド・ツー・サイド・プッシュオフ



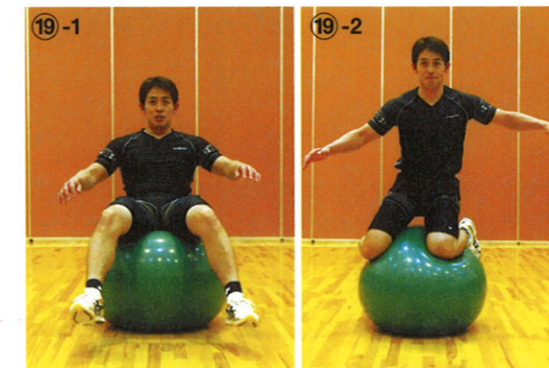
高さ20-30cmのボックスを用意し、ボックスの横に立ち、片方の足はボックスの上へ置いて立つ。ボックス上の足で踏み込むようにしてボックスを飛び越える。逆の足が反対側のボックス上にくるようにして着地する。この足はもう一方の足が地面に触れるようにする。「直ちに」この動作を反対側から繰り返す。
○主な目的：敏捷性
○注意点：ボックスから下りた時、瞬時に次の動作へ移る。自分の最大限のスピードで行う。
セット&回数：1R/10秒 (Short Interval) 2R/20秒 (Short Interval) 3R/30秒



18 ラテラル・ボックスジャンプ

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「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)



19 バランスボール

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ため、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。
○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

※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。