

# 競技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〉

➤ **KAATS** 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。つらくならすぐ外してください。



競技スキーヤー：地方大会及び各種学生大会、全国大会出場予定者。

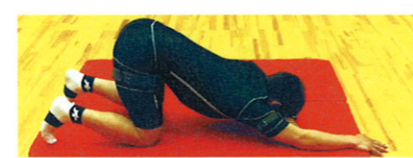
## ストレッチング



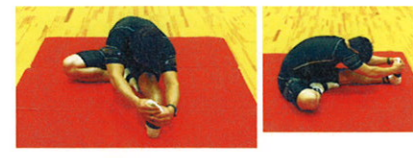
**① 大腿前面**  
片方の膝を伸ばし、もう片方の脚は膝を曲げて座る。踵は臀部の横に出す。  
○ストレッチされる主な筋肉：大腿直筋  
○注意点：上体を寝かせた時、膝が浮かないようにする。  
セット&回数：30秒〜40秒×1セット



**② 腰部、体幹部**  
座位の姿勢をとり左足の土上へ右足を乗せ、左肘は右膝の横になるようにする。  
○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



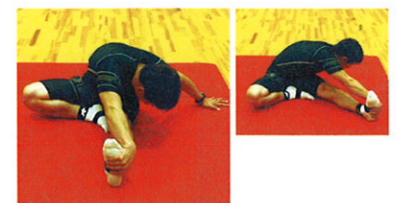
**④ 大腿後面**  
座位姿勢で右足裏を左大腿部の横へ置く。上体を伸ばしている足の上へ被せるように前へ倒す。両手で伸ばしている足のつま先を掴み前に引寄せ。  
○ストレッチされる主な筋肉：大腿二頭筋、ひも筋、広背筋  
○注意点：上体を前に屈曲できない人は、伸ばしている足を掴み少しずつ先へ伸ばして行く。  
セット&回数：30秒〜40秒



**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**  
左腕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



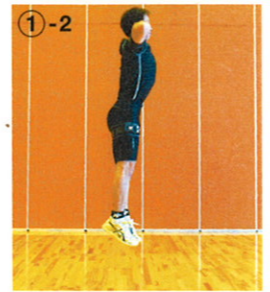
**固定式サイクル**  
固定式サイクルのトレーニングは、有酸素運動の向上を目指すものです。  
初めは加圧ベルトの圧設定を適正圧より2〜3メモリ下げて(緩める)トレーニングを行い、慣れてきたら徐々に適正圧に近づけていきます(締める)。  
※加圧は脚部のみ

6月	7月	8月
エアロバイクで心拍数120/分をキープしながら10分〜20分漕ぐ。頻度：2〜3/週	エアロバイクで心拍数140/分をキープしながら5分〜10分を目標に漕ぐ。頻度：2〜3/週	エアロバイクで心拍数150/分をキープしながら1分〜3分を目標に漕ぐ。頻度：2〜3/週

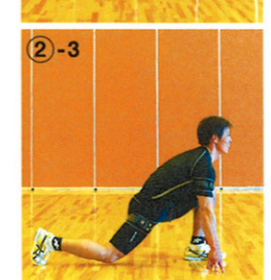
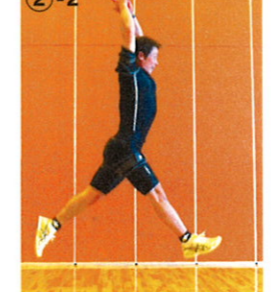
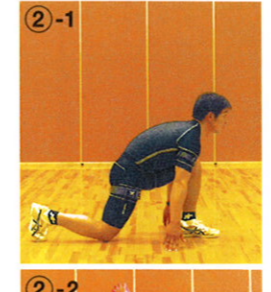
## 筋力UPトレーニング／自重

**POINT** 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。

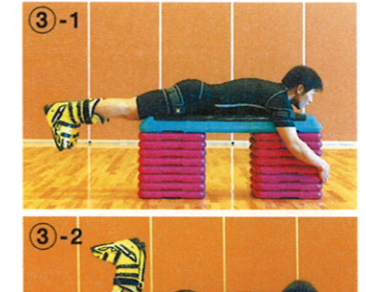
## 脚部



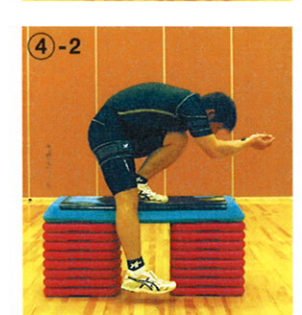
**① スクワットジャンプ**  
足を肩幅に開いてスクワット姿勢をとる(大腿部は床と平行)、両手を頭の後ろで組む。  
○強化される主な筋肉：大腿直筋、大腿二頭筋、ひも筋、大殿筋  
○注意点：背中を曲げないようにする。  
セット&回数：1R/15〜25回 (Short Interval)  
2R/7〜15回 (Short Interval) 3R/3〜7回



**② スプリット・スクワットジャンプ**  
片足を前にだし、もう一方の脚を身体の中心より後方においてランジ姿勢をとる。着地の際、ランジ姿勢をとり直ちにジャンプを繰り返す。  
○強化される主な筋肉：ひも筋、大腿直筋、大腿二頭筋  
○注意点：両腕の振り補助的に用いて、上に跳びあがる。空中にいる間に、前後の脚を入れかえる。無理に高く跳び上がらない。  
セット&回数：1R/15〜25回 (Short Interval)  
2R/7〜15回 (Short Interval) 3R/3〜7回

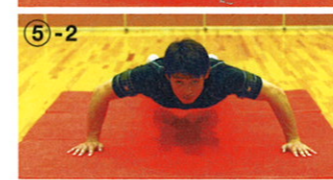


**③ レッグ・カール**  
足にスキーブーツを付けてうつ伏せになる。脚はまっすぐ伸ばす。膝をゆっくり曲げて足をあげる。  
○強化される主な筋肉：大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋  
○注意点：足を下げるとき、ゆっくり下す。  
セット&回数：1R/15〜25回 (Short Interval)  
2R/7〜15回 (Short Interval) 3R/3〜7回

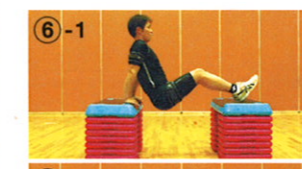


**④ 片足スクワット**  
クローチングフォームをつくり、片脚を伸ばした状態で台の上へ立つ。クローチングフォームをついたまま、伸ばした脚を曲げてしゃがみ込む。  
○強化される主な筋肉：大腿直筋、大腿二頭筋、大殿筋  
○注意点：上記ポイントを参照  
セット&回数：1R/15〜25回 (Short Interval)  
2R/7〜15回 (Short Interval) 3R/3〜7回

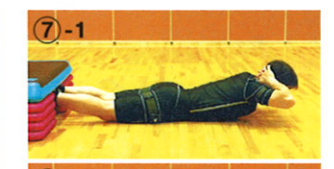
## 上腕・体幹部



**⑤ 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



**⑥ リバース・プッシュアップ**  
7月より開始  
両手の幅は肩幅より少し狭く、肘をゆっくり深く曲げていき、腰を落としていく。  
○強化される主な筋肉：上腕二頭筋、上腕三頭筋  
○注意点：2つのベンチの幅を広げすぎない。  
セット&回数：1R/10〜25回 (Short Interval)  
2R/5〜10回 (Short Interval) 3R/3〜8回



**⑦ 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



**⑧ ツインテイング・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：内腹斜筋、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90秒間)

