

...*Better Play, More Fun!*...

スピード・ラダー 基本トレーニング マニュアル

Speed Agility Quickness

運動は脳から神経を通して筋肉に伝達されて開始されます。つまりこの伝達速度をあげることによって反応を速くすることが可能になります。

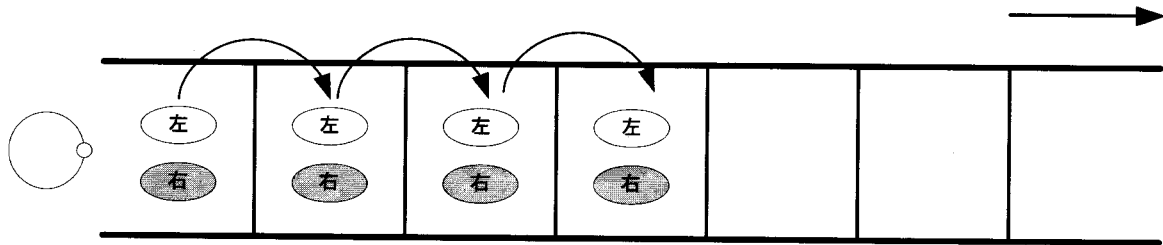
ラダートレーニングの目的は、脳の指令を筋肉に伝える速度を上げることです。自由に動くことではなく、動きを規制した状態で、速く複雑なステップをすることが大切です。

ここに紹介した18種類以外にも様々なステップが考えられますので、競技の特性も考慮し、どんどんチャレンジしてみてください。

<http://www.fungoal.com>

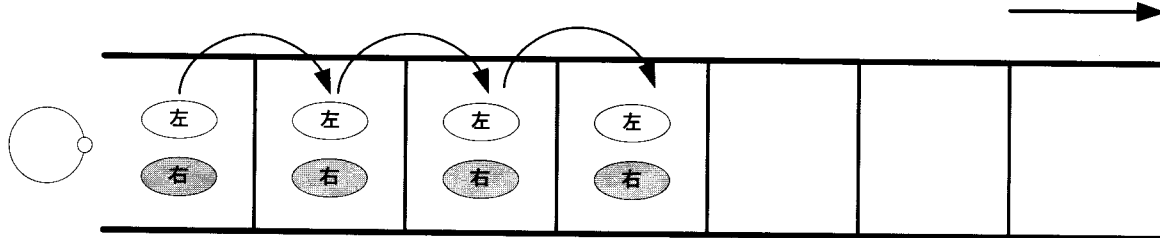
①両足ジャンプA(早く)

- ・両足を揃えてできるだけ早くジャンプする
- ・つま先でストップしないように注意
- ・上半身をリラックスして、軽く膝を曲げ、拇指球ではじくようにジャンプする。



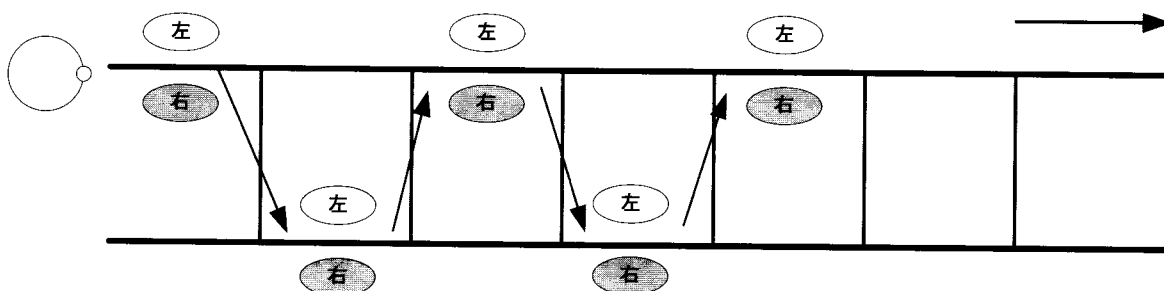
②両足ジャンプB(足首)

- ・膝を曲げないようにして足首の反発を使ってジャンプする
- ・リラックスして、着地する時に体が1本の棒になるように力を入れる
- ・足首の反発と上半身の腕の引き上げ動作をタイミングよく使い、はじくようにジャンプする



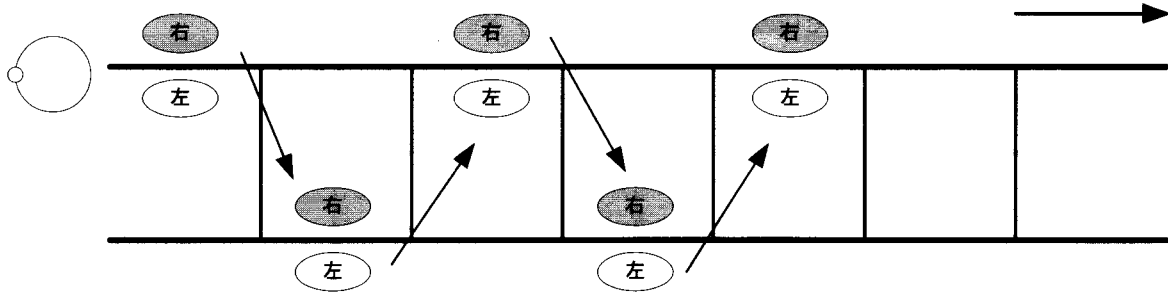
③スラロームジャンプ(前)

- ・足を揃えて、左右にジャンプしながら前に進む
- ・片足だけに体重がかかったり、足をつく時に片足づつつかないように注意
- ・足が伸びてしまった状態ではなく、膝・足首が少し曲がった状態にすることがポイント



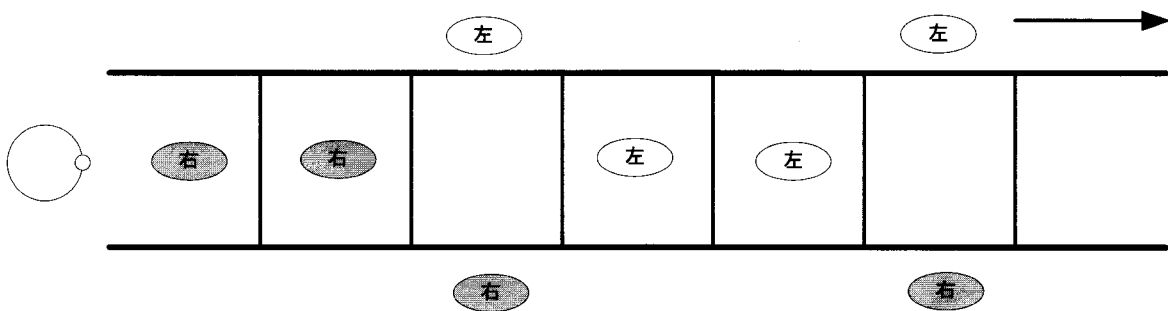
④スラロームジャンプ(後)

- ・足を揃えて、左右にジャンプしながら後ろに進む
- ・その他のポイントは③と同じ



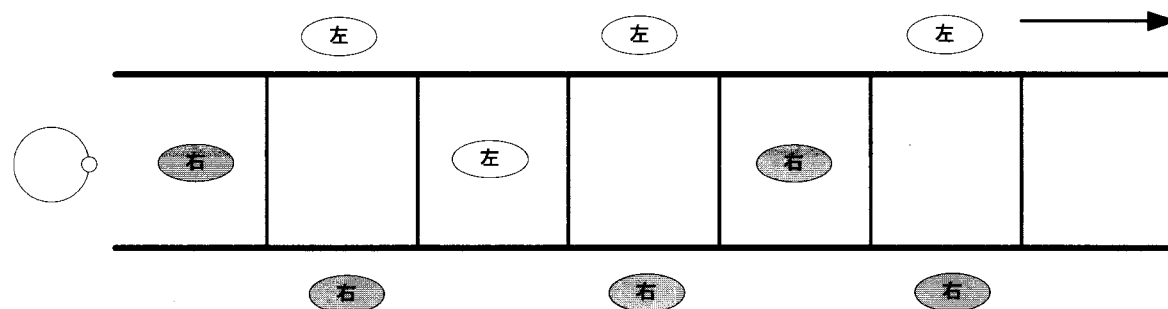
⑤ケンケンパ

- ・片足で2回続けて着地するようにジャンプする
- ・3回目は両足を開いて着地する
- ・次に反対の片足で2回続けて着地するようにジャンプする
- ・片足でジャンプするとき体が傾かないように注意



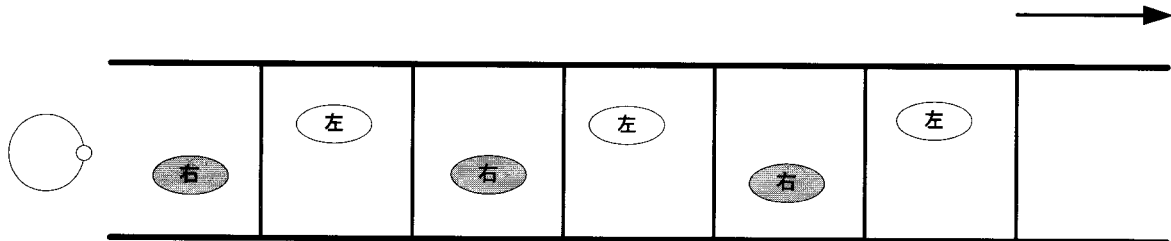
⑥ケンパ

- ・片足で1回ジャンプし、両足で着地する
- ・反対の足で1回ジャンプし、両足で着地する



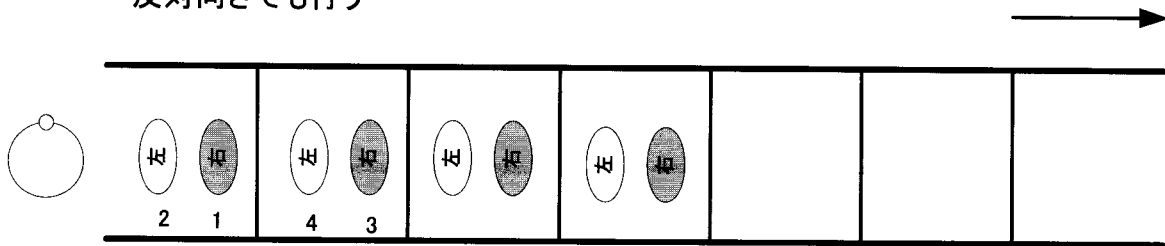
⑦クイックラン

- ・基本的な縦のランニング
- ・できるだけ早く走る
- ・足先を早く動かそうとするのではなく、膝を早く動かすようにする
- ・膝を高く上げるのではなく、早く振り下ろすという意識で
- ・つま先でストップがかからないように注意



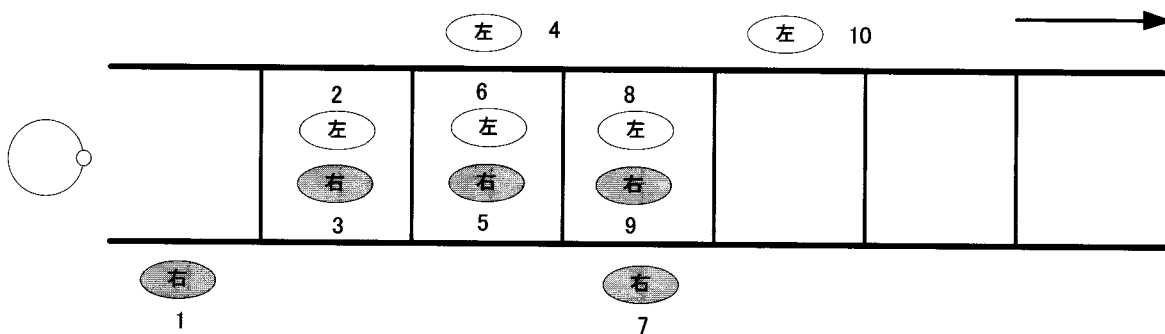
⑧ラテラル・ラン

- ・一枠に2歩ずつ足を入れて、横にできるだけ早く走る
- ・足を動かすポイントは⑦と同じ
- ・反対向きでも行う



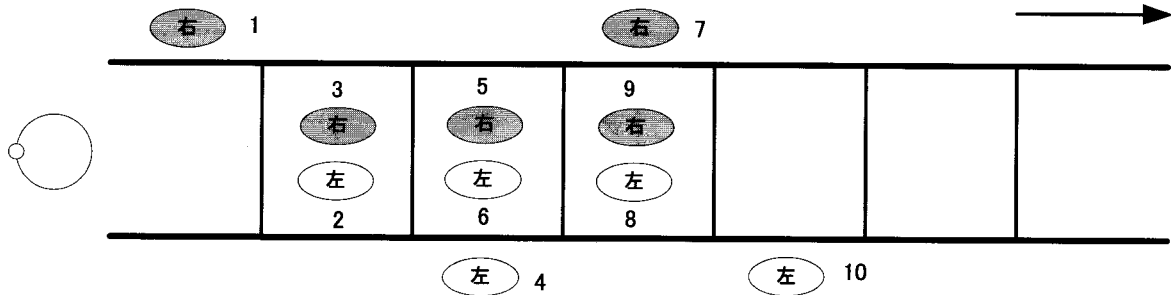
⑨パラレル(前)

- ・枠外に1回ステップし、枠内で2回ステップする。これを左右で繰り返す
- ・枠外にステップするときには前へ進む



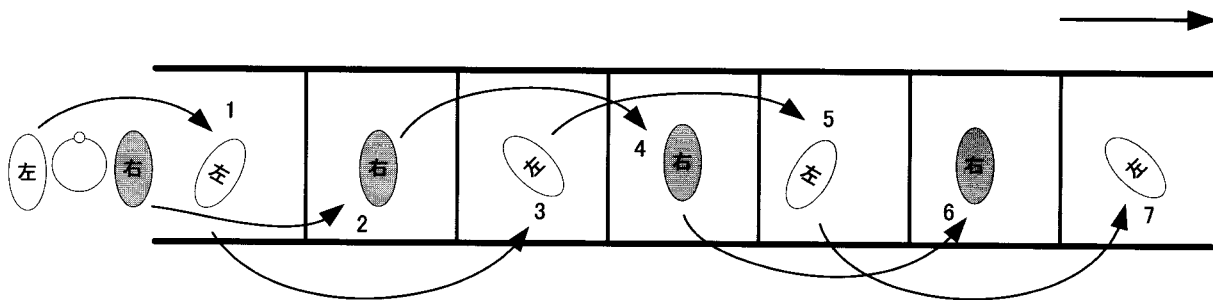
⑩ パラレル(後)

- ・⑨と同じ方法で枠外にステップする時に後ろにさがる



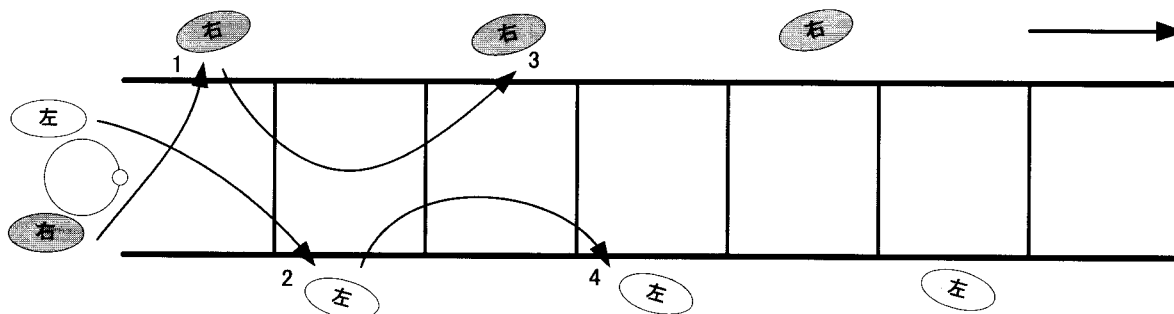
⑪ カリオカ

- ・進行方向に対して横向きになる
- ・左足を体の前でクロスさせてステップする(1)
- ・右足をステップさせてクロスの状態から戻る(2)
- ・左足を体の後ろでクロスさせてステップする(3)
- ・右足をステップさせてクロスの状態から戻る(4)
- ・反対向きでも行う
- ・足先を早く動かすのではなく、腰(骨盤)を早く切り替えることが速く動くためのポイント



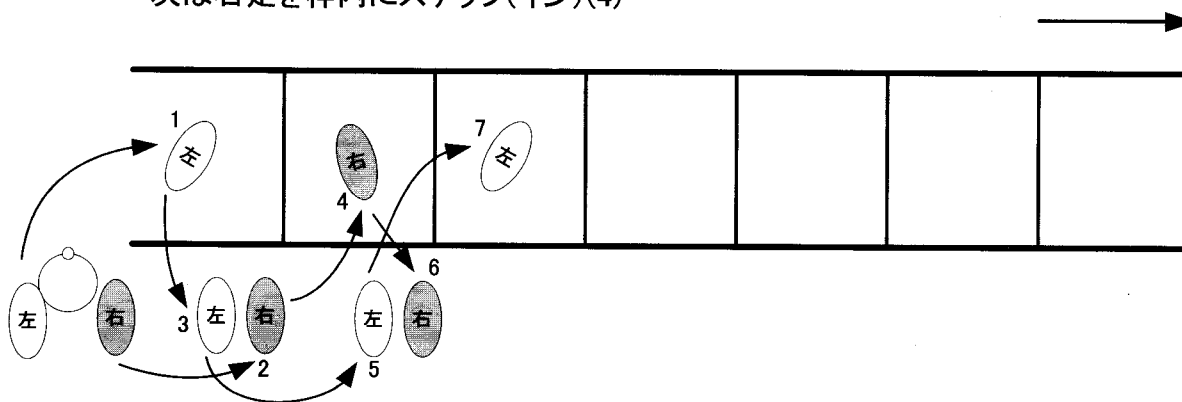
⑫ツイストスキップ

- ・ラダーの両側をまたぐようにステップする
- ・上半身がブレないように、腕をしっかり振る



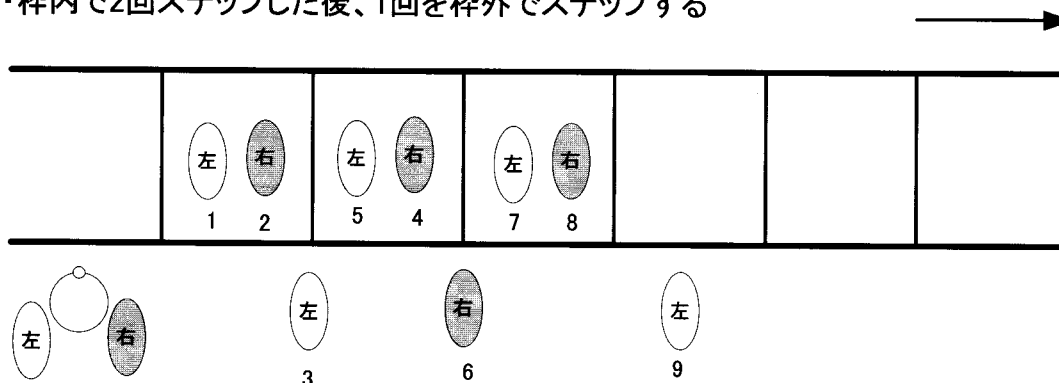
⑬1イン2アウト

- ・進行方向に対して横向きになる
- ・腰をひねって、左足をクロスさせて枠内にステップ(イン)(1)
- ・右足をステップさせクロスの状態を戻す(アウト)(2)
- ・左足を戻してスタート時の状態に戻る(アウト)(3)
- ・次は右足を枠内にステップ(イン)(4)



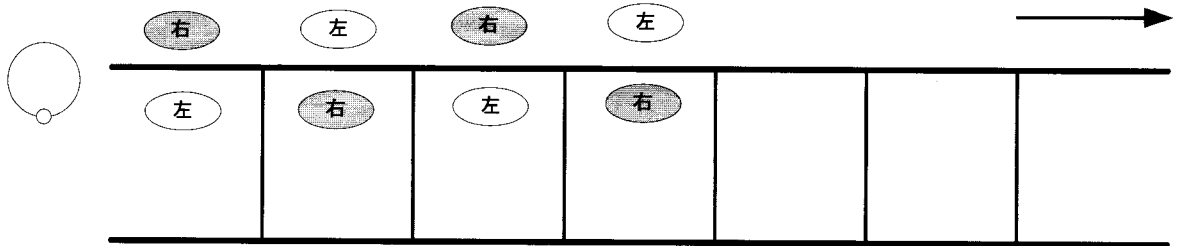
⑭2イン1アウト

- ・進行方向に対して横向きになる
- ・枠内で2回ステップした後、1回を枠外でステップする



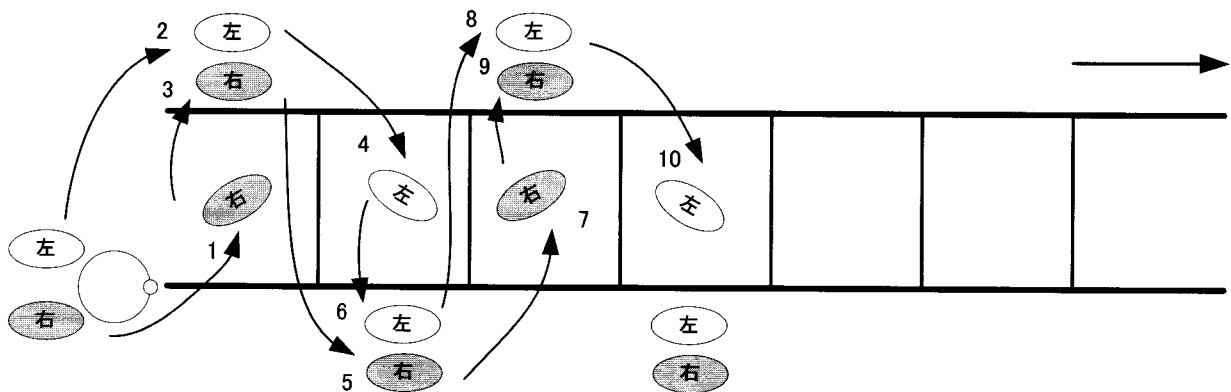
⑮ ツイストジャンプ

- ・進行方向に対して上半身は常に同じ方向を向く
- ・下半身だけをひねりながらジャンプして進む
- ・同じ幅(肩幅ぐらい)で着地するのがポイント
- ・足先を速く動かすのではなく、腰(骨盤)を切り替えることが速く動くポイント
- ・反対も行う



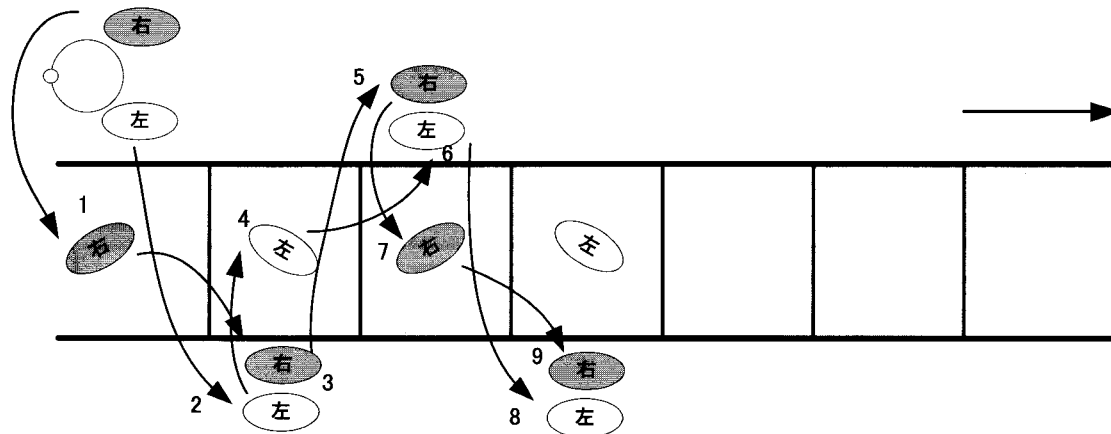
⑯ 1イン2アウト(スラローム・前)

- ・クロスステップでツイストしながら前に進む
- ・枠内で1回、枠外で2回を左右交互に行う
- ・速く動くときには、膝、足首の切替えを鋭く切替えることがポイント



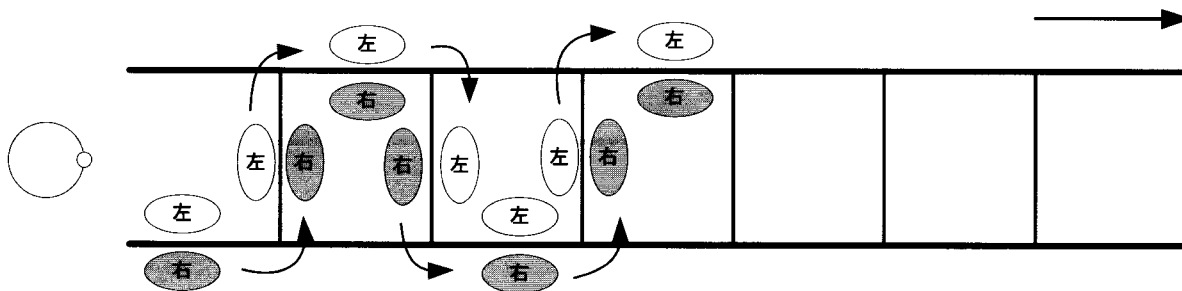
⑰1イン2アウト(スラローム・後ろ)

- ・⑮の後ろ向き
- ・クロスステップでツイストしながら後ろに進む



⑱スネークジャンプ

- ・両足で方向転換しながら4角形にジャンプして進む



参考

- スポーツスピード養成SAQTトレーニング
- Soccer Fitness: More Than 100 Drills for Speed, Agility, and Quickness
- Training for Speed, Agility And Quickness