

小さいスペースでのトレーニング

1. アスリート/クライアントの数
 - a. 約 28 m²: 4-6 人
 - b. 約 46 m²: 6-8 人
 - c. 約 74 m²: 8-10 人
 - d. 約 111 m²: 10-12 人
2. 交通整備
 - a. パートナーを組んで行う場合や、少人数のグループで行う場合には、一度に一人のアスリートが行い、他のメンバーは邪魔をしない。
 - b. 列を用いる場合には、列と列の間を少なくとも腕の長さ分空ける。
 - c. アスリートが列に戻ってくる道をつくる、あるいはスタート地点と反対側に列を形成するようにする。
3. スペースに応じた器具の使用
 - a. ストラップを吊るす (TRX や Jungle Gym)
 - b. 壁にハンドルのついたチューブをつける
 - c. スクワットやプレスには自立式スクワットラックを使う
 - d. ダンベルやケトルベルを使う
4. スモールスペースでのスピードおよび敏捷性ドリル
 - a. 短い、素早い反復ドリル
 - b. 線ドリル (線を素早く飛び越える)
 - 点ドリル, 4 コーナーボックスドリル
 - c. 壁ドリル、フォームドリル
 - d. スプリントとスタートのメカニクス
 - e. 横方向の素早い加速と方向転換ドリル
 - f. スペース内でのジャンプトレーニングドリル
5. バンド、低いボックス、ラダーの使用
 - a. アスリートの腰まわりにバンドを加えることによって力を加える
 - b. 低いボックスを用い、カッティングを向上する、方向角度を変える
 - c. ラダーは安定性のドリルに、バンドはリポジションのドリルに使う

多方向性スピードのプログラムデザイン

1. 多方向性スピードの性質は、すべてのトレーニングセッションにおいて鍛えられるべきである
 - a. ルール:
 - 技術的に正しくなければならない；適切なローディング、関節のアライメント等
 - 技術と訓練において適切ならば、最大スピードを築くために段階的に行っていく必要がある
 - スポーツと関連するため、ドリルと実際のスピード能力には頭脳的なつながりがなければならない。例；負荷をかけた横方向へのステップアウトドリル
 - 質量と推進力が利用されており、かつコントロールされているべきである
 - 各ドリルにおいて、アスリートは全ての面で動きをコントロールしなければならない
 - すべてのセッションにおいて、高スピードの時に減速力のトレーニングをしない
2. 指導セッション間のセットおよび回数のコントロール
 - a. 加速能力のみは **10-20** 回で構成
 - b. 加速および減速能力は **10-15** 回で構成
 - c. ジャンプ/着地- **18-30** 回 (低強度のジャンプは含まない)
3. 長さ、休息、回復:
 - a. ATP の **95%**の最大回復後 - セット間に最低 **5 分** - はトレーニングセッションに実践的ではない。
 - b. 最大スピードとクイックネスのドリルを **7-10** 秒間
 - 少なくとも **1:4** の割合で休憩を入れる。より多くの力を発揮するには、**1:6** くらいの方が良いこともある
 1. このことに注意すべきなのは、トレーニング時ではなく、純粋に技術を教えている時である
 - c. 減速のトレーニングを再び行うまで最低でも **48** 時間空ける。足首、膝、腰を回復させる。アスリートはこのトレーニング以外にも、試合、練習等で動いているため、多くの運動量をこなしている。

4. 週ごとのトレーニングセッション/デザイン

a. 5 日間のトレーニングスケジュールの例:

- 1 日目- 横方向の方向転換トレーニング
- 2 日目- 純粋な直線加速
- 3 日目- 直線的および横方向の加速能力の再考
- 4 日目- カッティングスキル
- 5 日目- ランダム反応トレーニング: タグゲーム

b. 4 日間のトレーニングスケジュールの例

- 1 日目- 横方向および直線の方向転換
- 2 日目- 横方向および直線加速
- 3 日目- 後退および カッティング
- 4 日目- ランダム反応トレーニング: タグゲーム/パートナー追隨

c. 3 日間のトレーニングスケジュールの例

- 1 日目- カッティング、直線、横方向の方向転換
- 2 日目- 後退および直線加速
- 3 日目- ランダム反応トレーニング: タグゲーム/パートナー追隨

d. 2 日間のトレーニングスケジュールの例

- 1 日目- 直線ベースのトレーニング (加速と減速)
- 2 日目- 横方向ベースのトレーニング (加速と減速)

e. 1 日のトレーニングスケジュールの例

- 1 日目- 評価と必要性の分析を基本に、必要なことを教える

アスリートの評価のためのオプションテスト

- 10 ヤードおよび 20 ヤード の加速
 - 様々なスタートを使う
- 555 シャッフルテスト（右および左から始める）
 - 右にシャッフル、左にシャッフル、右にシャッフルを 5 ヤードずつ
- 20 ヤードシャトル または 5-10-5 プロアジリティー
 - 20 ヤードシャトル; 5 ヤードダッシュして戻り、10 ヤードダッシュして戻る
 - 5-10-5; 右に 5 ヤードダッシュ, 左に 10 ヤード, 右に 5 ヤード (右側左側両方をテストする)
- リード&リアクトテスト
 - アスリートはコーチの合図に合わせて、3 つのコーン ; スタート位置から 5 ヤード離れたコーンと一番近いコーンから 5 ヤード離れたコーン、にタッチする
- 90° ラン&カット（各角度に 10 ヤード）
 - 10 ヤード全力ダッシュをし、右または左に 90 度方向転換（左右両方行う）
- ヒップターン&スプリント（10 ヤード）- 左右両方のターン
 - ダッシュする方向と逆向きのアスレチックスタンスから始め、合図と同時に向きを変えてまっすぐ 10 ヤード走る
- ヒップターン 5 ヤードシャトル&V シャトル- 左右両方のターン
 - 右斜め 45 度方向に 5 ヤードダッシュし、スタートラインに戻り、左斜め 45 度方向にダッシュする（V 字を描く）。右からのスタートと左からのスタートを行う
- 5 ヤードトバックペダル方向転換テスト
 - 後ろ向きに 5 ヤードダッシュしたところで止まり、スタートの位置を越えるまで前方向に全力ダッシュ

リー・タフトスピードアカデミー-1日目 直線スピード準備段階

エクササイズ	セット	回数	テンポ	休憩
1. ローリング 足 ふくらはぎ ハムストリング/臀部 大腿四頭筋/内転筋 *追加/特定のローリングも追加可能	1	合計 4分	コントロール こぶや横断面ではポーズを入れる	N/A
2. 活性 ハンズニーキックアウト (慣れてきたらバンドを加える) バンドレッグロワーリング サイドライン ボトムアップ クラムシェル バンドつま先タッチ (スピートの安定)	各 1	各 10-15 回	ゆっくり コントロール	30 秒
3. モビリティ/フレキシビリティ (静的/動的) ベンチスライド ハーフニーリングスプリットスクワット (PVCパイプを使用) 鼠蹊部 (胸椎回旋へ漸進....) ルーマニアンデッドリフト (片足ルーマニアンデッドリフトへ漸進)	1	各 6-10 回	ポーズを入れながら動きをコントロール	N/A
4. その場で動的に/ランニング ジャンピングジャック (異なるパターンへ漸進させる) スナップランポーズ ハイニーラン (徐々に頭上に PVC を追加) ドロップステップスキップ	1	各 6-10 回	コントロールした状態から素早く	10 秒
スタビリティエクササイズ				
1. コアスタビリティ パイププレスアウト (片膝立ち, 両膝立ち, 立位...) デッドバグ (漸進) または フロントプランク (漸進)	1	10 回 30-45 秒	ゆっくり コントロール	20 秒
2. スタビリティランディング つま先ドロップ ラダーシリーズ (ジャンプ, リープ, ホップ, コーンホップ...)	1	各 5-10 回	素早く剛性を獲得	N/A
スピードのための反応層システム				
1. 反応- 1、2、3 層- 直線 (1つ選ぶ) 前後スタンス- (コーチ/パートナーのリード) 平行スタンス- (コーチ/パートナーのリード) 直線加速/方向転換のバリエーション	1	5-10 ヤードを 4-6 回	爆発的	20 秒+

*必要に応じて、個人またはグループに特定のエクササイズを利用

リー・タフトスピードアカデミー-2日目横方向のスピード準備段階

エクササイズ	セット	回数	テンポ	休憩
1. ローリング 足 ふくらはぎ ハムストリング/臀部 大腿四頭筋/内転筋 *追加/特定のローリングも追加可能	1	合計 4分	コントロール こぶや横断面ではポーズを入れる	N/A
2. 活性 ハンズ/ニーキックアウト (慣れてきたらバンドを加える) バンドレッグロワーリング サイドライン ボトムアップ クラムシェル ラテラルバンドウォーク (スピードの安定)	各 1	各 10-15 回	ゆっくり コントロール	30 秒
3. モビリティ/フレキシビリティ (静的/動的) -サイドスクワット 3D リーチ (矢状面/前額面/横断面) 各 3 回 -ハーフニーリングスプリットスクワット -鼠蹊部 (胸椎回旋に漸進...) -ルーマニアデッドリフト (片足のルーマニアデッドリフトに漸進)	1	各 6-10 回	ポーズを入れながらコントロールされた動き	N/A
4. その場で動的に/ランニング ジャンピングジャック (異なるパターンへ漸進させる) クイックヒップ (常に前側で止まる) シャッフル with 床タッチ ドロップステップスキップ	1	各 10 回	コントロールした状態から素早く	10 秒
スタビリティエクササイズ				
1. スタビリティランディング ラテラルリープ & ホールド (床, ボックス, コーン...) ラダーラテラルシリーズ (リープ, ホップ, コーンホップ...)	1	各 5-10 回	素早く剛性を獲得	N/A
2. コアスタビリティ パイププレスアウト (片膝立ち, 両膝立ち, 立位...) チューブプレスアウト/パルス (漸進) サイドプランク (漸進)	1	10 回 30-45 秒	ゆっくり コントロール	20 秒
スピードのための反応層システム				
1. 反応- 1、2、3 層-直線 (1つ選ぶ) シャッフル- (コーチ/パートナーのリード) ラテラルラン- (コーチ/パートナーのリード) クイックヒップ/ヒップターンシャッフル、ラテラルラン 横方向加速のバリエーション	1	5-10 ヤードを 4-6 回	爆発的	20 秒 +

*必要に応じて、個人またはグループに特定のエクササイズを利用

リー・タフト スピードアカデミー アスレチックテスト

名前: _____ スポーツ: _____

学年: _____ 年齢: _____

テスト	日付 / /	日付 / /	日付 / /	日付 / /
10 ヤードラン				
垂直跳び				
コーンスタック				
幅跳び				
右足幅跳び				
左足幅跳び				

コメント:

必要に応じて追加テスト: (スピード、敏捷性、柔軟性、可動性など...)

テスト	日付 / /	日付 / /	日付 / /	日付 / /

コメント:

リー・タフトスピードアカデミー-1日目 直線的反応層システム

エクササイズ	セット	回数	強度	休憩
第1層 (方向はわかっているが、タイミングはわからない)	1-2	各 4-8 回	100%	20-30 秒
1. 前後スタンス パートナー/コーチのリード				
2. 水平スタンス パートナー/コーチのリード				
3. 片膝立ち、3点または4点 スタンス				
4. ボールドロップ (様々なスタンス)				
第2層 (方向もタイミングもわからない)	1-2	各 4-8 回	100%	20-30 秒
1. スティールスタンス パートナー/コーチのリード				
2. ヒップターンまたはプライオステップ パートナー/コーチのリード				
3. 他のバリエーション				
第3層 (第2層と同じで一つ以上の動き)	1	各 3-6 回	100%	30 秒+
1. 方向転換を伴うスティールスタンス				
2. 方向転換を伴うヒップターンまたはプライオステップ				
3. 他のバリエーション				
<p style="text-align: center;">パフォーマンスの発揮、コーチの見解に応じてセットおよび回数を調整する *層を利用することで、アスリートの動きを評価する **矯正ドリルは、直線的スピードおよび加速の様々な側面を強調する</p>				

リー・タフト スピードアカデミー-2日目 横方向反応層システム

エクササイズ	セット	回数	強度	休憩
第1層 (方向がわかっているが、タイミングはわからない)	1-2	各 4-6 回	100%	20-30 秒
1. シャッフル				
2. ラテラルラン				
3. ヒップターンシャッフルまたはラテラルラン				
4. ボールドロップ (様々なスタンスから)				
第2層 (方向もタイミングもわからない)	1-2	各 4-6 回	100%	20-30 秒
1. スティールスタンス (パートナー/コーチのリード)				
2. ヒップターンまたはプライオステップ (パートナー/コーチのリード)				
3. 他のバリエーション				
第3層 (第2層と同じで一つ以上の動き)	1	各 3-6 回	100%	30 秒+
1. 方向転換を伴うスティールスタンス				
2. 方向転換を伴うヒップターンまたはプライオステップ				
3. 他のバリエーション				
<p>パフォーマンスの発揮、コーチの見解に応じてセットおよび回数を調整する</p> <p>*層を利用することで、アスリートの動きを評価する</p> <p>**矯正ドリルは、直線的スピードおよび加速の様々な側面を強調する</p>				

リー・タフトスピードアカデミー-1日目 直線的スピード矯正/ドリル

エクササイズ	セット	回数	強度	休憩
姿勢 1. 加速: -片足保持 -ピストンアップ -ピストンダウン -壁 (マーチ, 1, 2, 3, 継続) -壁ピストンアップからスナップダウン&スイッチ 2. スプリント: -仰臥位骨盤後傾 -立位でゆっくり片足サイクル -ストライク & リカバー -マーチング -A スキップ -スナップスキップ&ラン	3-6	3-6	低い-高い 抵抗バンド	20-60 秒
スタート時のフットワーク 1. 傾斜ボードスタート 2. 2点 前後 3. 2点 平行 4. 3点 5. 4点				
ドライブフェイズ (最初の 3-4 歩) 1. 2点 前後 2. 2点 平行 (リポジション) 3. 3点 4. 4点 5. フォーリング (コーディネーション) 6. しゃがむ (パワー) 7. 片膝立ち (パワー) 8. 腹臥位 (ストレングス/パワー/クイックネス) **力の生成を増加するために抵抗を加える				
加速 (6-10 歩) 1. 2点 前後 2. 2点 平行 (リポジション) 3. 3点 4. 4点 5. フォーリング (コーディネーション) 6. しゃがむ (パワー) 7. 片膝立ち (パワー) 8. 腹臥位 (ストレングス/パワー/クイックネス) **力の生成を増加するために抵抗を加える				
ダイナミック剛性/姿勢 1. フェイクスローランジ (垂直スタートから胸、腰)				
スプリント/最大速度のメカニクス				

<ol style="list-style-type: none"> 1. 片足 ステーションナリーサイクル 2. 片足 前方向ステップのストライク 3. 腿ポップ (静的および動的) 4. 腿ポップ 片足ふくらはぎスマッシュ 5. 腿ポップ 両足ふくらはぎスマッシュ 6. ストレートレッグラン 7. ストレートレッグラン 腿ポップ&スマッシュ 8. スナップラン プログレッション (ポーズ, 1-2, 継続) 9. スナップスキップ プログレッション (ポーズ, 1-2, 継続) 10. デッドレッグ 11. ラテラルデッドレッグ 12. ステップオーバー 13. ステップオーバー交互 				
<p>腕の動き</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. カリオカ 素早い膝のドライブ 素早い腕のドライブ 2. スピード/加速から始める 平行スタンス フリースイング 腕加速 前後スタンス 加速ドライブ&ポーズ 3. 最大速度 平行スタンス アーム-90 度最大速度 片足スタンス 反対側の足は最大 90 度 速度アームスイング with ポーズ 				

リー・タフト スピードアカデミー-2日目横方向スピード矯正/ドリル

エクササイズ	セット	回数	強度	休憩
スタンス/フットワーク (適切な位置に沿って適切に押す) 1. シャッフル -ワンステッププッシュ (ゆっくり、コントロール) -ツーステッププッシュ (ゆっくり、コントロール) 2. バックペダル -ワンステッププッシュ からチョップフィート (繰り返し)	3-6	3-6	低い- 高い 抵抗バンド	20-60 秒
回旋のフットワークとリポジション 1. ラテラルラン -方向性のあるステップ (質量の移行) -方向性のあるステップ とプラス一歩 2. ヒップターンポジショニング -クイックヒップ -ヒップターンワンシャッフル -ヒップターンワンラテラルラン				
反応リポジショニング (力の反応を見るために軽いバンドを使う) 1. ラダーストラドルジャンプ (軽いバンド) 2. 低ボックスストラドルジャンプ (軽いバンド) *ドリルは、身体に働く外部負荷と関係するため、反応リポジショニングと身体の気づきを教えるために使われる				
減速/質量とモメンタムのコントロール 1. バンド補助ラテラルシャッフルウォークステップ 2. シャッフル停止/ラテラル ストップ 3. 低ボックス シャッフルストップ 4. バンド補助低ボックス シャッフルストップ 5. ジャンプストップ/スプリットステップ 6. ローテーションナルストップ (シャトルラン) 7. 水平 フェイクスロー 1 ステップ (レベル 1, 2, 3) 8. 水平 フェイクスロー 1 シャッフル (同じ) 9. 水平 フェイクスロー 2 シャッフル (同じ) 10. 垂直 フェイクスロー 1 ステップ (垂直レベル 1,2,3) 11. 垂直 フェイクスロー 1 シャッフル(同じ) 12. 垂直 フェイクスロー 2 シャッフル (同じ)				
加速 (2-5 歩) 1. シャッフル 2. ラテラルラン 3. 抵抗シャッフル 4. 抵抗ラテラルラン 5. パートナーチェイズシャトルラン 6. パートナーチェイズラテラルラン				

7. 横向きターン&ラン 8. 抵抗つき横向きターン&ラン 9. 抵抗つき低ボックス 1 シャッフル & ストップ **力の生成を増加するために抵抗を加える				
方向転換 1. 1 シャッフル方向転換 2. パワーシャッフル 3. 反応 1 シャッフル方向転換 4. 抵抗つき 1 シャッフル方向転換 5. 低ボックス 1 シャッフル方向転換 (ポーズおよびポーズなし) 6. パートナーミラーシャッフル方向転換 7. 1 ラテラルランステップ 8. 反応 1 ラテラルランステップ (クロスオーバー) 9. 抵抗つき ラテラルランステップ 10. コーンスタック 11. バックペダルから方向転換し全力ダッシュ				
Retreating 1. ワンステップバックペダル 2. ワンステップ with フットチョップ バックペダル 3. ショートバックペダル (4-6 歩) 4. V ドリル ヒップターンシャッフル 5. V ドリル 反応ヒップターンシャッフル 6. V ドリル ヒップターンクロスオーバー 7. V ドリル ヒップターン反応クロスオーバー 8. ヒップターン継続				

ジャンピング

次の表は、アスリートの身体のコントロール、力の吸収能力、力の発揮能力、およびコーディネーションを築くための多方向性ジャンプテクニクのプログレッションです。

行うエクササイズ、エクササイズの時間、プログレッションは、個人やチームの必要性に合わせて調整します。

どのくらい早く各段階から次の段階に移るかには、正しい答えも間違った答えもありません。そのタイミングは、そのグループの経験値、プログラムの必要性、これらのエクササイズを利用する目的に応じて決まります。例えば、経験あるアスリートには、3段階すべてのスケールを小さくして、ウォームアップとして同時に使うこともできます。

ジャンピング プログレッション

段階 1 着地パターンを植え付ける	段階 2 スピード向上 ストレッチショートニング	段階 3 3D パターン スピード変化
各エクササイズ 5 回 1-3 セット	各エクササイズ 5 回 2-3 セット	各エクササイズ 5 回 2-3 セット
強度 (認識) セット 1 50% セット 2 75% セット 3 95%	強度 (認識) セット 1 50% セット 2 75% セット 3 95%	強度 (認識) セット 1 50% セット 2 75% セット 3 95%
垂直 ジャンプ & ホールド	垂直 ジャンプ	垂直 ジャンプ 左右回旋
前向きジャンプ & ホールド	前向きジャンプ	前向きジャンプ 左右回旋
横向きジャンプ & ホールド	横向きジャンプ	横向きジャンプ 左右回旋
角度つきジャンプ & ホールド	角度つきジャンプ	角度つきジャンプ 左右回旋
後ろ向きジャンプ & ホールド	後ろ向きジャンプ	後ろ向きジャンプ 左右回旋
後ろ向き角度つきジャンプ & ホールド	後ろ向き角度つきジャンプ	後ろ向き角度つきジャンプ 左右回旋
フェイクスラム アスリートの閾値と使用する メディシンボールの重量はア スリートの姿勢による	フェイクスラム アスリートの閾値と使用する メディシンボールの重量はア スリートの姿勢による	フェイクスラム アスリートの閾値と使用する メディシンボールの重量はア スリートの姿勢による
レベル 1 水平= ボールは胸の 高さで胸に触れている状態 レベル 2 水平= ボールは胸の 高さで腕は半分伸ばした状態 レベル 3 水平= ボールは胸の 高さで腕は伸ばした状態	レベル 1 水平= ボールは胸の 高さで胸に触れている状態 レベル 2 水平= ボールは胸の 高さで腕は半分伸ばした状態 レベル 3 水平= ボールは胸の 高さで腕は伸ばした状態	レベル 1 水平= ボールは胸の 高さで胸に触れている状態 レベル 2 水平= ボールは胸の 高さで腕は半分伸ばした状態 レベル 3 水平= ボールは胸の 高さで腕は伸ばした状態
レベル 1 垂直= ボールは胸の 高さで胸に触れている状態 レベル 2 垂直= ボールは頭の 真上 レベル 3 垂直= 腕を完全に伸 ばした状態でボールは頭上	レベル 1 垂直= ボールは胸の 高さで胸に触れている状態 レベル 2 垂直= ボールは頭の 真上 レベル 3 垂直= 腕を完全に伸 ばした状態でボールは頭上	レベル 1 垂直= ボールは胸の 高さで胸に触れている状態 レベル 2 垂直= ボールは頭の 真上 レベル 3 垂直= 腕を完全に伸 ばした状態でボールは頭上

フェイクスローの振り幅	フェイクスローの振り幅	フェイクスローの振り幅
腰	腰	腰
腿の真ん中	腿の真ん中	腿の真ん中
膝	膝	膝
脛	脛	脛
フェイクスローの方向	フェイクスローの方向	フェイクスローの方向
垂直方向	垂直方向	垂直方向
水平方向	水平方向	水平方向
横方向	横方向	横方向
斜め方向	斜め方向	斜め方向
3週目に始める 攪拌ジャンプ	4-5週目に始める 攪拌ジャンプ	5-6週目に始める 攪拌ジャンプ
-パートナー、手を使う -パートナー、スタビリティール -パートナー、チューブ抵抗 -パートナー、メディシンボール投げ	-パートナー、手を使う -パートナー、スタビリティール -パートナー、チューブ抵抗 -パートナー、メディシンボール投げ (断続的に)	-パートナー、手を使う -パートナー、スタビリティール -パートナー、チューブ抵抗 -パートナー、メディシンボール投げ (断続的に)

*ここでいうジャンプとは、両足で飛び、両足で着地することです。

**ジャンプ、リープ、ホップのトレーニングにおける適切な姿勢は下記の通りです:

- 母指球に重心を置きつつも、安定性、軟部組織のローディングのため、足全体が地面に接している状態
- 肩は膝の上、膝はつま先と垂直に並んだ状態（膝は第一指、第二指の上にくるようにする）

ジャンプ、リープ、ホップを取り入れるタイミング

週	ジャンプ	リープ	ホップ
1			
2		*リープは 2-3 週目から取り入れ可能	*ホップは 2-3 週目から取り入れ可能
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

*これは、ジャンプ、リープ、ホップをトレーニング段階に応じてどのように分類するかを示したチャートです。繰り返しになりますが、多くの要素は、対象となるグループ/個人によって決まります。経験のあるアスリートは、早い段階ですぐにホップを取り入れることができる一方で、初心者やコンディションが整っていないアスリートは、相対的な筋力レベルが最適化できるか、数週間のトレーニングを積むまで、ホップを行なわないのほうがいいかもしれません。

**このチャートは、両足での着地が最も基礎であり身体に与える衝撃も低いため、最初に行うエクササイズグループはジャンプであることを示しています。また、ジャンプは、全体のトレーニングの段階を通じていつでも取り入れることができます。

下記は、**経験の少ないアスリート**に紹介するための表です。この表は、怪我から復帰するアスリートのためのリハビリのプログラムの一部として使うこともできます。

ジャンプ、リープ、ホップを取り入れるタイミング

週	ジャンプ	リープ	ホップ
1			
2			
3		**リープは 3-4 週目から取り入れ可能	
4			*ホップは 4-5 週目から取り入れ可能
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ジャンプロープ（縄跳び）トレーニング

エクササイズを学ぶ: エクササイズごとに必要な時間

スピードのためのトレーニング: エクササイズごとに 10 秒 できるだけ早く

耐久性のためのトレーニング: エクササイズごとに 30 – 45 秒かそれ以上

ジャンプロープルーティン

段階 1 その場で	段階 2 トラベリング	段階 3 一重/二重跳び およびトラベリング
レギュラー	前方向	右足
左右	ショートスキージャンプ	左足
前後	ビッグスキージャンプ	右足 ショートスキーホップ
4 コーナー	ラテラルジャンプ	左足ショートスキーホップ
ジャンピングジャック	ジャンピングジャック	右足ラテラルホップ
クロスフィート（交互）	クロスフィート（交互）	左足ラテラルホップ
ヒップローテーション	ヒップローテーション	両足 二重跳び
ボクサー	ボクサー	両足 膝抱え 二重跳び
ハイニー	ハイニー	両足左右 二重跳び
ハイニーアウト	右足, 左足 (5 回やって入れ替える)	両足前後 二重跳び

ジャンプロープは、縄跳びはスタミナ、コーディネーション、フットスピードを向上するのに素晴らしい方法です。これは様々な代謝システムに応じたタイムラインです。インターバルの時間が短いほど、早く飛ぶことが求められます。

メディシンボール フェイクスロー

<p>メディシンボール フェイクスロー</p> <p>フェイクスロートレーニングの方法は、アスリートが、姿勢、剛性、力の吸収角度を通じて、質量と推進力をコントロールする能力を試せるようにデザインされています。</p> <p>アスリートの閾値は、メディシンボールの重量とボールを保持している高さによって決まります。姿勢のコントロールは、ボールの重量を減少する、またはボールを保持する位置を適切な高さに調節することによって行います。</p>	
レベル 1 水平=	ボールは胸の高さで胸に接している
レベル 2 水平=	ボールは胸の高さで、腕は半分伸ばしている
レベル 3 水平=	ボールは胸の高さで、腕は完全に伸ばしている
レベル 1 垂直=	ボールは胸の高さで胸に接している
レベル 2 垂直=	ボールは頭の真上にある
レベル 3 垂直=	ボールは腕を完全に伸ばした状態で頭上にある
フェイクスローの振幅	
腰	
腿の真ん中	
膝	
脛	
肩	
胸	
フェイクスローの方向	
垂直 方向	
水平 方向	
横方向	
斜め方向	
よくあるコンビネーション	
水平保持 肩から肩	
垂直保持 肩から肩	
肩から反対側の臀部/腰	
臀部/腰から反対側の肩	
<p>垂直力のプログレッション</p> <p>一般的なプログレッション- 様々な選択肢がある</p>	
着地スタンス 胸から腰	
着地スタンス 頭から腰	
つま先ドロップ 胸から腰	
つま先ドロップ 頭から腰	

ジャンプ着地 胸から腰
ジャンプ着地 頭から腰
水平, 横方向, または角度のついたジャンプ 胸から腰
水平, 横方向, または角度のついたジャンプ 頭から腰
ローテーションジャンプ 胸から腰
ローテーションジャンプ 頭から腰
ローテーションジャンプ 斜め方向に 胸から腰
ローテーションジャンプ 斜め方向に 頭から腰
直線減速力(水平レベル- 横断面)
早い抗ローテーション 肩から肩- アスレチックスタンス(足のポジションを変える)
ステップアウト- ラテラルハードステップ 肩から肩の水平の動き
1 ラテラルシャッフル 肩から肩の水平の動き
2 ラテラルシャッフル 肩から肩の水平の動き
直線減速力(垂直レベル- 前額面)
早い抗ムーブメント 肩から肩 アスレチックスタンス
ステップアウト- ラテラルハードステップ 垂直保持 肩から肩 の動き
1 ラテラルシャッフル 垂直保持 肩から肩 の動き
2 ラテラルシャッフル 垂直保持 肩から肩 の動き
直線減速力 (水平および垂直レベル-矢状面)
スプリットスクワット 胸から膝
スプリットスクワット 頭から膝
スプリットスクワットに落とす 胸から膝
スプリットスクワットに落とす 頭から膝
ジョギングからランジストップ 胸から膝
ジョギングからランジストップ 頭から膝
ランニングからランジストップ 胸から膝
ランニングからランジストップ 頭から膝
直線バックペダル減速力 (水平および垂直レベル- 矢状面) 抗伸展
スプリットスクワット 膝から頭
リバースランジステップ 膝から頭
後ろ向きジョギングからランジストップ 膝から頭
後ろ向きランニングからランジストップ 膝から頭
上記のすべてのパターンは斜め方向でも可能
角度および斜め方向の力を利用することは、上記のすべてのパターンにおいて大切なプログレッションになります。安定性を通じて即時に剛性を得ることは、力の吸収、加速エネルギーの放出をより良くするために重要です。