

技を掛けるのに必要な筋力を正しく強化しよう!



技のパワーとキレを高める!

柔道選手の 専門的トレーニング



バリエーション:
① 砂袋を胸の前にかかえて正面に進む方法



実施条件: 2.5~5kgのプレートを使用
15~20回 2~3セット

柔道の技のパワーやキレ、
スタミナなどを高める効果が
期待できます!!



■指導・解説: 有賀 誠司
(東海大学スポーツ医科学研究所教授)
■実 技: 東海大学学生サポートスタッフ

DVD No. 588-S 42分 全1枚 8,400円
(税込・送料別)

柔道選手の体力トレーニングには、いわゆる基礎体力を高める「一般的トレーニング」と、各技の技術に直結する「専門的トレーニング」とに分類されます。柔道選手が行う「専門的トレーニング」は、柔道の動きや要求される体力と関連した方法で行うことが大切です。これによって、柔道の技のパワーやキレ、スタミナなどを高める効果が期待できます。尚、専門的トレーニングの実施中には、特定の部位に大きな負荷が加わることから、実施にあたっては「ベンチプレス」や「スクワット」のようなトレーニングを実施して、ある程度の基礎的な筋力を養成しておくことが必要となります。前作「柔道選手のための筋力トレーニング ~ジュニア選手の基礎体力養成とケガの予防~」と併せてご覧いただくことで、その効果はさらに高まるでしょう!

*実施方法について

各選手の技術的な課題などを考慮して、1回のトレーニングあたり、3~5種目、各種目2~3セットを目安にして実施します。トレーニングは、週2~3回、中2日程度あけて実施する方法が一般的です。

*オープニング (専門的トレーニングと、その実施にあたって)

■**組み手の強化**: 技を確実に決めるためには、有利な組み手をしっかり作ることや組み手争いで負けないようにすることが大切。ここでは「把持力」を高めるトレーニングを中心に紹介する。

- ①柔道着懸垂 [バリエーション有] ②柔道着懸垂 (素早い握り変え) [バリエーション有]
- ③徒手抵抗によるリストカール ④プレートツイスト

■**引き動作の強化**: 立ち技をしっかりと掛けるには、柔道着を引っ張り相手バランスを崩すことが重要。ここでは立ち技での引き動作を強化するトレーニングを中心に紹介する。

- ①ダンベルハイプル [バリエーション有] ②プーリーによる模擬動作 [バリエーション有]
- ③ロープクライミング [バリエーション有] ④タイヤ引き [バリエーション有] ⑤リバースカール
- ⑥レバレッジバー・エクササイズ (左右)

■**担ぎ技のパワー強化**: 背負い投げで投げるためには低い姿勢でしっかりと持ちこたえるための下半身強化と動きで出来るだけ素早く爆発的に行うことが求められる。ここではこれらの能力を高めるための代表的なトレーニングを紹介する。

- ①バーチャルレンジ・スクワット ②サイドスクワット ③ダンベルスナッチ ④ダンベルクリーン&ジャーク

■**体幹のひねり強化と軸の安定**: 内股や体落とし等では相手を担いだ後上半身をひねり大きなパワーを生み出すことが必要であり、また動作中に回転軸が崩れないようにすることもポイント。ここでは体幹のひねり強化と軸の安定をはかるトレーニングを紹介。

- ①ツイスティング・シットアップ (左右) ②サイドライニング・トランクツイスト (左右)
- ③スタンディング・トランクツイスト (プレート) ④8の字プレートスイング [バリエーション有]
- ⑤メディシンボール・ツイストスロー ⑥ひねり投げ
- ⑦マシンを用いたひねり動作のトレーニング (パワーツイスト/片手引き上げ)

■**重心移動や踏み込み動作の改善**: 立ち技で相手を崩す際にはバランスをとりながら的確に重心移動を行うことが大切。ここでは重心移動や踏み込み動作の強化に役立つトレーニングを紹介する。

- ①片脚スクワット (ダンベルを持って) ②サイドランジ ③ウォーキング・ランジ [バリエーション有]
- ④片脚4方向ジャンプ ⑤ラテラルホップ ⑥クロスラテラルホップ ⑦180度回転ジャンプ (両脚/片脚)

■**柔道のスタミナを高めるためのサーキットトレーニング**: 柔道の試合では大きな筋力やパワーを断続的に発揮し続ける能力が要求されます。試合におけるスタミナを高めるためには走るトレーニングを行うばかりではなく、より強い負荷をかけたトレーニングを組み立てたサーキットトレーニングが有効と考えられる。

- 1) 器具を使用したサーキットトレーニング
- 2) 道場で行うサーキットトレーニング



ポイント: 一旦、手を開いてから素早く戻し動作を繰り返す



技を確実に決めるためには、有利な「組み手」をしっかり作る事が「組み手争いで負けないようにする事が大切」



特長: 前方から手前に引く動作を強化するトレーニング種目。下半身や体幹の支持能力の向上も期待できる



ポイント: 上半身の軸が崩れないように注意しながら、できるだけ素早くハンドルを左右に振る

前作と
併せて見れば、
効果は3倍!!!

柔道選手のための筋力トレーニング
~ジュニア選手の基礎体力養成とケガの予防~

DVD No. 367D-S 52分 全1枚 10,500円
(税込・送料別) 裏面へ

お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……
JLG ジャパンライム株式会社
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

TEL. 03(5840)9980
FAX. 03(3818)6656
http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード (JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード) もご利用できます。