

# メニュー・マニュアル vol.2

## プライオメトリクス

目的：瞬発力(短時間で発揮される爆発的パワー)の習得

原理：伸張反射と腱の弾性を利用した動きの習得

分類：切り返し型(A)→伸張反射のみ利用するトレーニング

突っ張り型(B)→さらに腱の弾性を利用するトレーニング

導入：①両脚上方ジャンプ(A=切り返し型)

②両脚上方ジャンプ(B=突っ張り型)

③両脚側方往復ジャンプ(A)

④両脚側方往復ジャンプ(B)

⑤両脚前方ジャンプ(A)

計画：導入メニューから始め、シーズンに向けて徐々に高負荷・専門的なモノに移行。  
適宜メニューの指示を出します。

キーワード：伸張反射→一言で言い換えると“反動”

腱の弾性→一言で言い換えると“反発”

練習の時に詳しく説明します。詳しく知りたい人には本貸し出します。

参考文献：DVD 付 パワー獲得トレーニング

著者…有賀誠司

## マイクロサイクル

メニュー・マニュアル vol.1 にマクロサイクルというものを載せました。鍛錬期や試合期などのことです。それに対してマイクロサイクルというのは、数週間を 1 サイクルとして練習強度を設定するものです。例えば 1 月では、練習強度を数値化すると…

1 週目：1(正月休み)

2 週目：3

3 週目：5

4 週目：2(専門鍛錬期に移行)

5 週目：3

となります。3 が標準で、これを基準として他の週の強度を決めます。

なぜ練習強度を週ごとに設定するのか？それは「超回復」を利用するためです。ずっと追い込むメニューだと疲れてパフォーマンスが落ち、練習の質も落ちます。そこで強度に波を付けるわけです。何が言いたいのかと言うと、「適度な休養は大事」ということです。自主練習する機会があれば、このマイクロサイクルを意識して行くと効果的だと思います。