



Plyometric exercise



EmberMates

プライオメトリックエクササイズ *Plyometric exercise*

カウンタームーブメントジャンプ *Countermovement jump*

狙う筋肉
下肢伸展筋
(大臀筋や大腿四頭筋等)

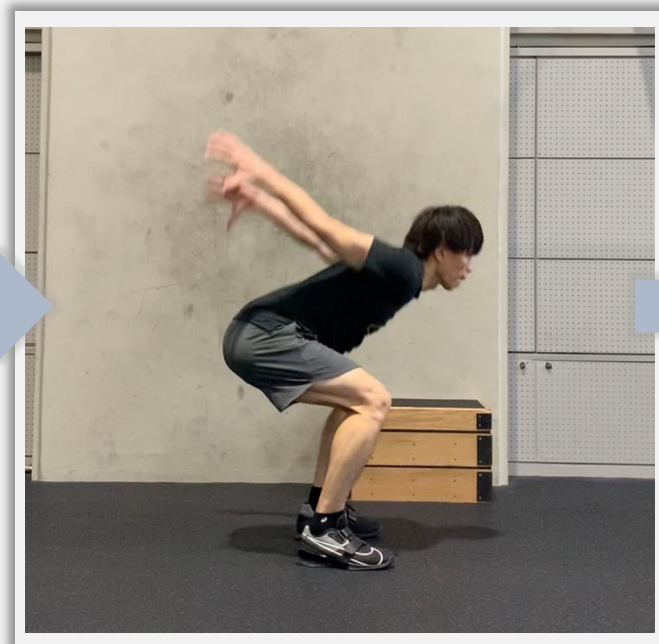
実施回数
5~8回

負荷重量
自重

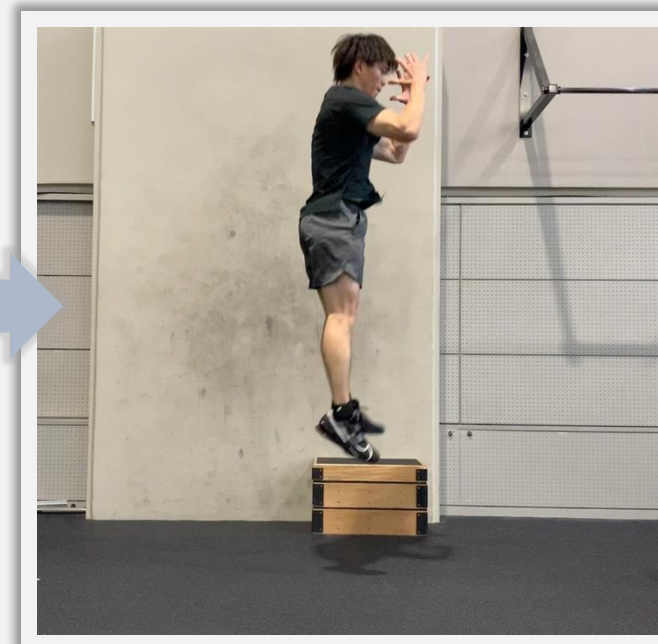
スタートポジション



下降局面



上昇局面



→ 腕の振りを使って自分の跳びやすい深さまでしゃがみ込む

→ 全力でジャンプ!

目的 *Purpose*

・ 下肢伸展筋のパワー向上

プライオメトリックエクササイズ *Plyometric exercise*

ブルガリアンスクワットジャンプ *Bulgarian squat jump*

狙う筋肉

下肢伸展筋
(大臀筋や大腿四頭筋等)

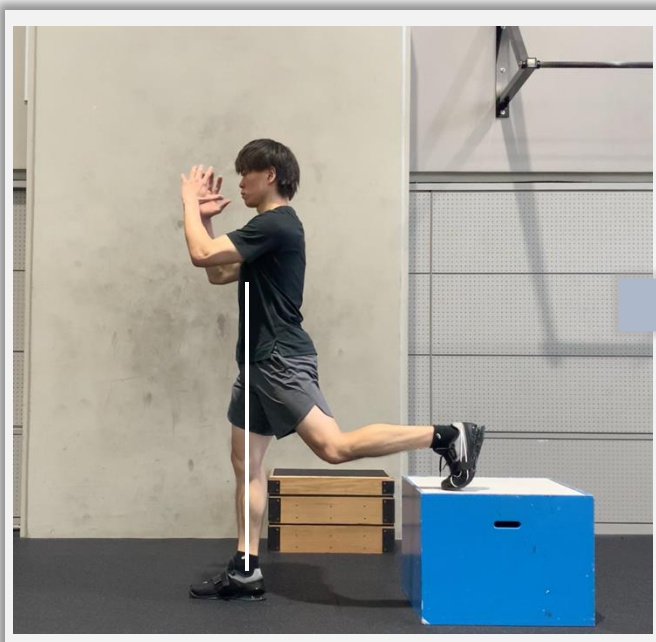
実施回数

5~8回

負荷重量

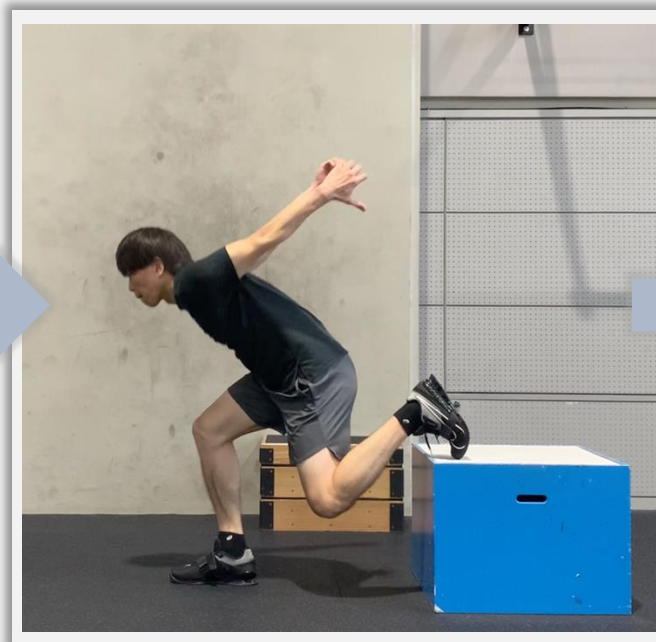
自重

スタートポジション



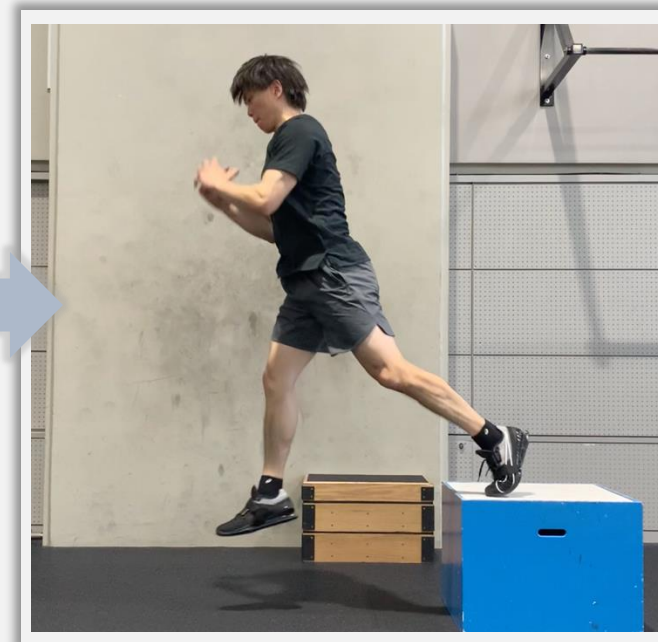
→ 身体に対して脚がまっすぐ降りるところに前足を配置する

下降局面



→ 腕の振りを使って自分の跳びやすい深さまでしゃがみ込む

上昇局面



→ 全力でジャンプ!

目的 *Purpose*

・ 下肢伸展筋のパワー向上

プライオメトリックエクササイズ *Plyometric exercise*

ブルガリアンスクワットジャンプ *Bulgarian squat jump*

狙う筋肉

下肢伸展筋
(大臀筋や大腿四頭筋等)

実施回数

5~8回

負荷重量

自重

着地姿勢の
悪い例



✗ 膝が内側に入っている

着地姿勢の
良い例



○ 膝が内側に入っていない

目的 *Purpose*

・ 下肢伸展筋のパワー向上

プライオメトリックエクササイズ *Plyometric exercise*

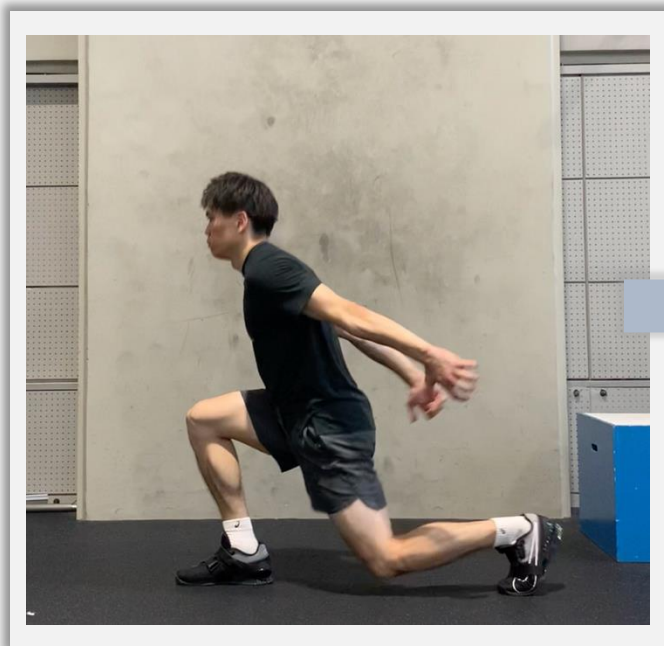
スプリットジャンプ *Split jump*

狙う筋肉
下肢伸展筋
(大臀筋や大腿四頭筋等)

実施回数
8~10回

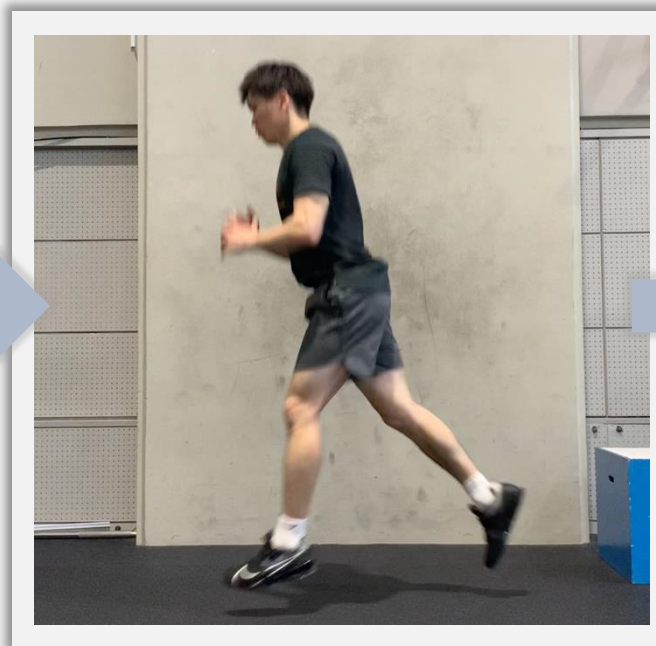
負荷重量
自重

スタートポジション



→ 脚を前後に開いてポジションをとる

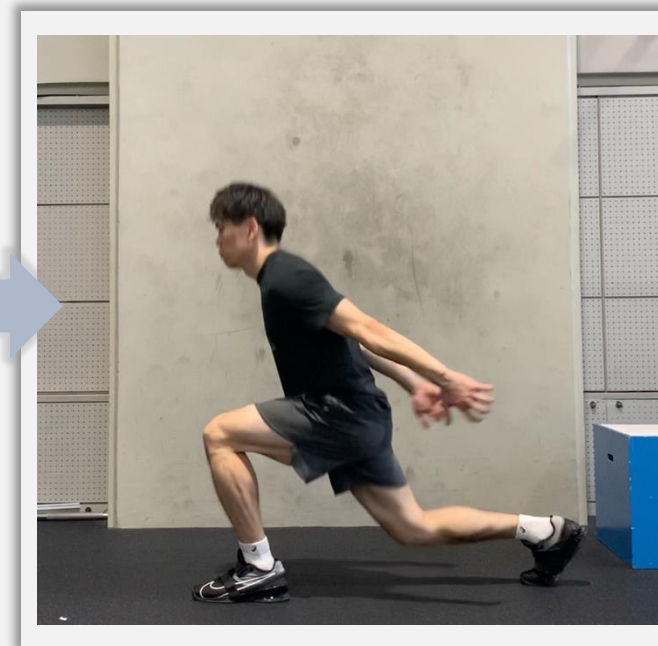
ジャンプ



→ 腕の振りを使って思い切り跳ぶ

→ 空中で脚を入れ替える

着地



目的 *Purpose*

・ 下肢伸展筋のパワー向上

プライオメトリックエクササイズ *Plyometric exercise*

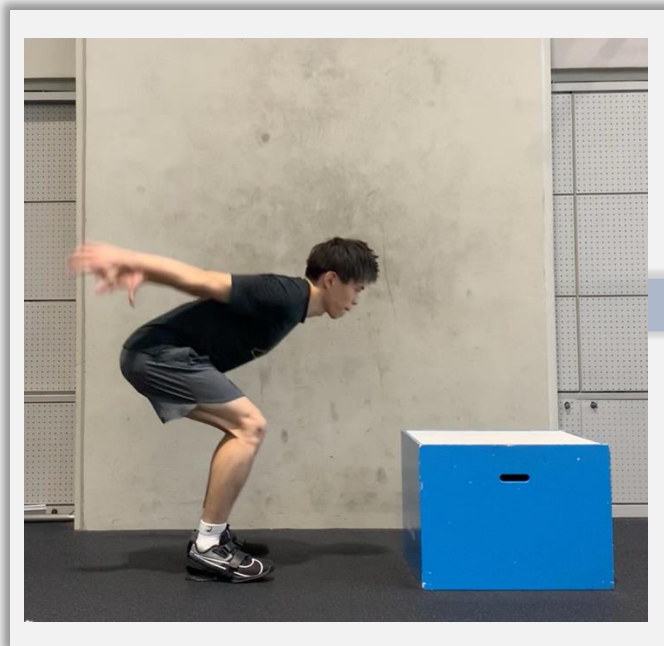
ボックスジャンプ *Box jump*

狙う筋肉
下肢伸展筋
(大臀筋や大腿四頭筋等)

実施回数
8~10回

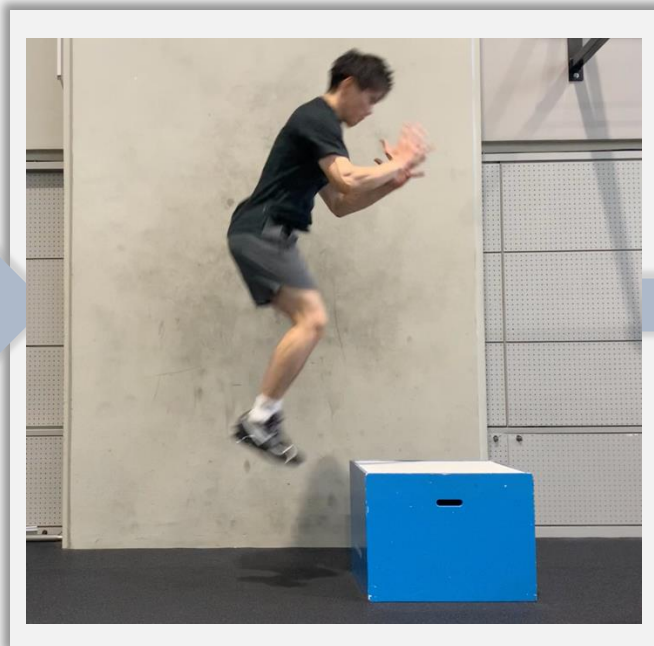
負荷重量
自重

スタートポジション

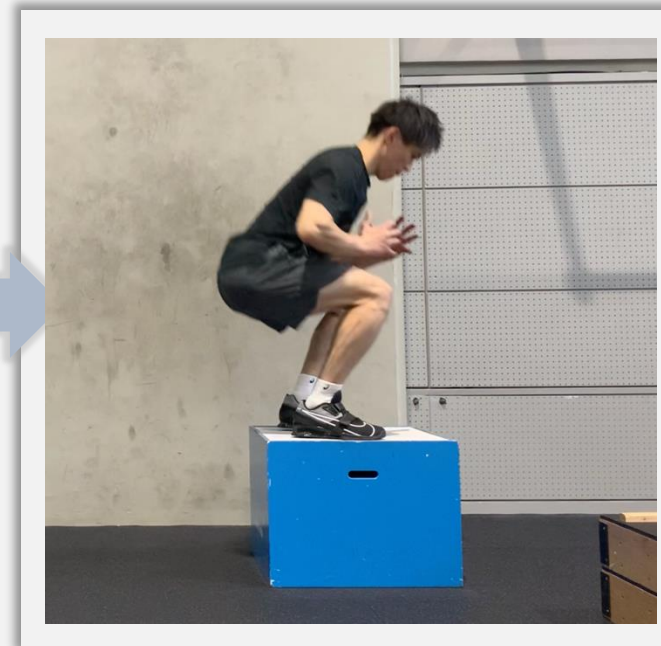


→ 腕の振りを使って思い切り跳ぶ準備

ジャンプ



着地



→ 膝が内側に入らないように着地

目的 *Purpose*

・ 下肢伸展筋のパワー向上

プライオメトリックエクササイズ *Plyometric exercise*

ドロップジャンプ *Drop jump*

狙う筋肉

下肢伸展筋
(大腿四頭筋や
足関節底屈筋等)

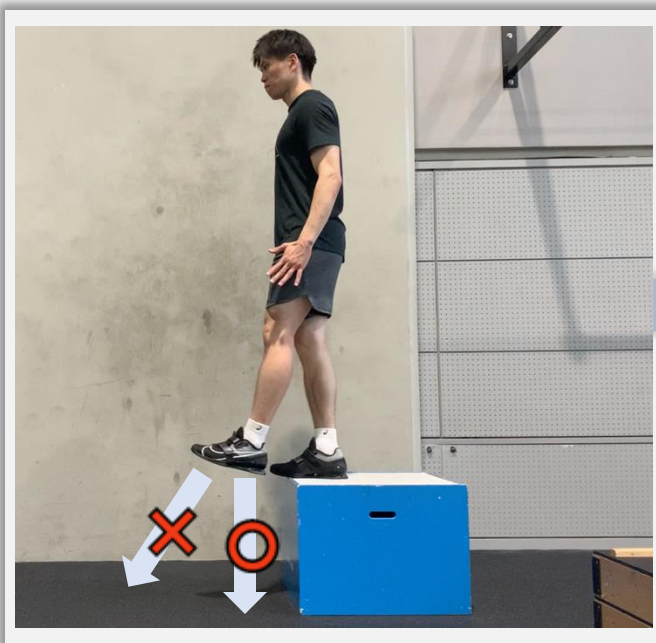
実施回数

8~10回

負荷重量

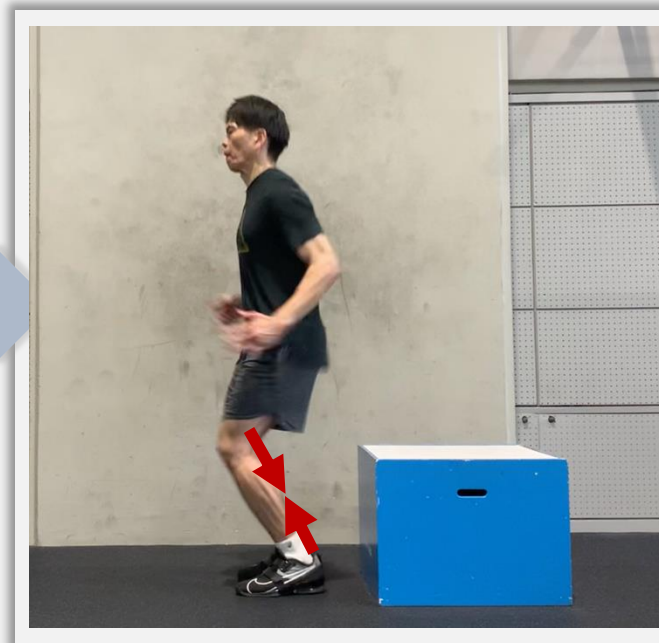
自重

スタートポジション



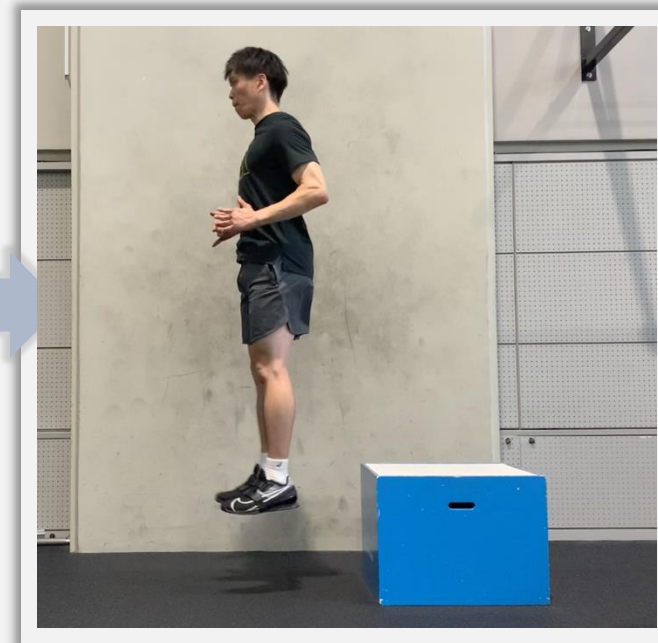
→ ボックスから足を出し、**真下に落下**する準備

ジャンプ



→ 着地する前につま先を少し下げた状態で**足首を固めて準備**する

着地



→ 出来るだけ**地面への接地時間を短くして**高く跳ぶ

→ **真上に跳ぶ意識**を持つ

目的 *Purpose*

・ 下肢伸展筋のパワー向上 ・ 足関節のバネ機能の向上

プライオメトリックエクササイズ *Plyometric exercise*

立ち幅跳び *Standing long jump*

狙う筋肉

下肢伸展筋
(大腿四頭筋や
足関節底屈筋等)

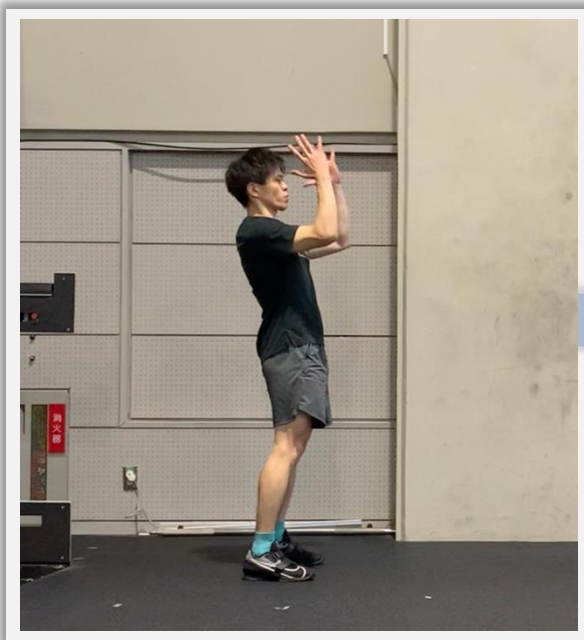
実施回数

3~5回

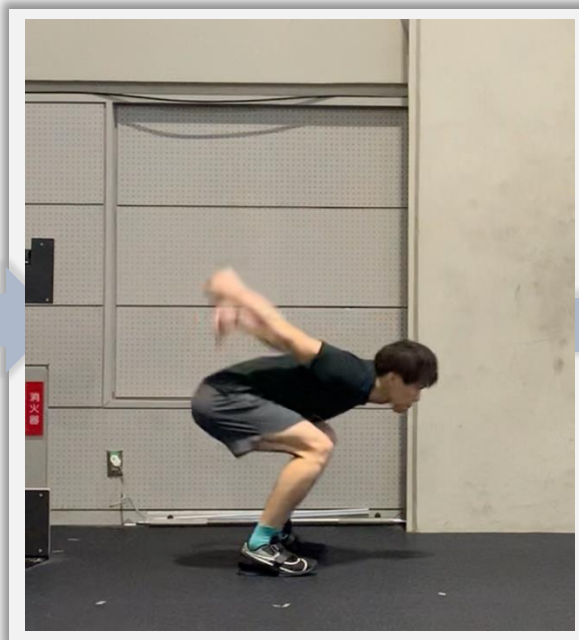
負荷重量

自重

スタートポジション

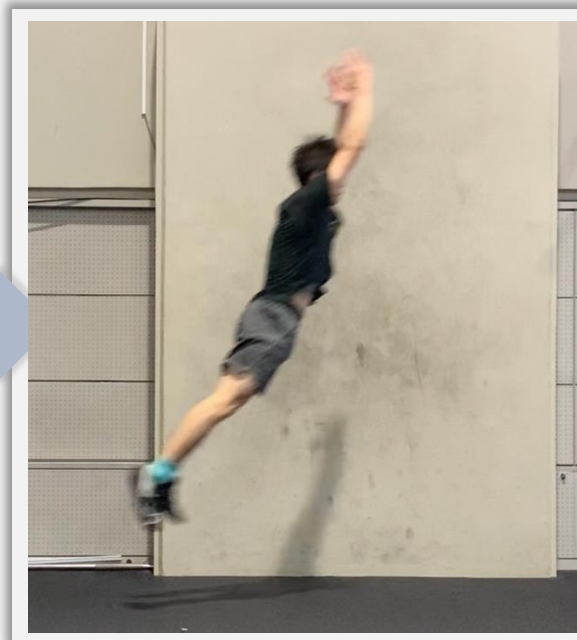


反動



→ 思い切り反動をつける

ジャンプ



→ 思い切り斜め上に跳ぶ

着地



目的 *Purpose*

・ 下肢伸展筋のパワー向上

プライオメトリックエクササイズ *Plyometric exercise*

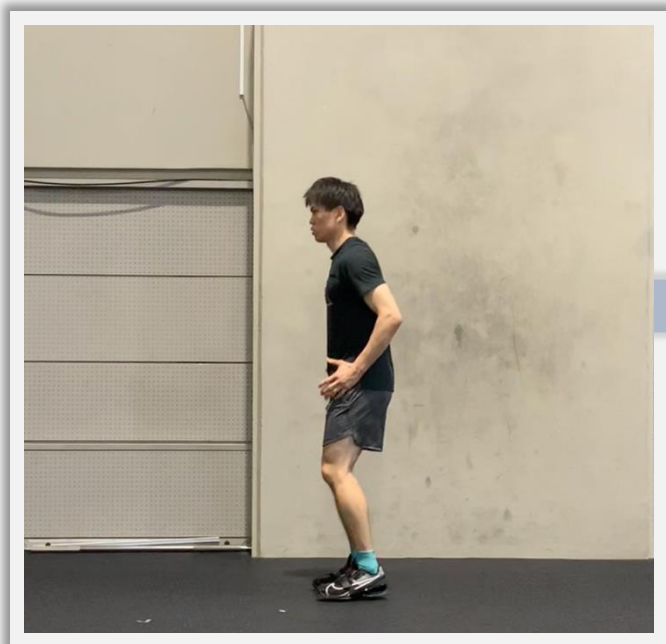
リバウンドジャンプ *Rebound jump*

狙う筋肉
下肢伸展筋
(足関節底屈筋等)

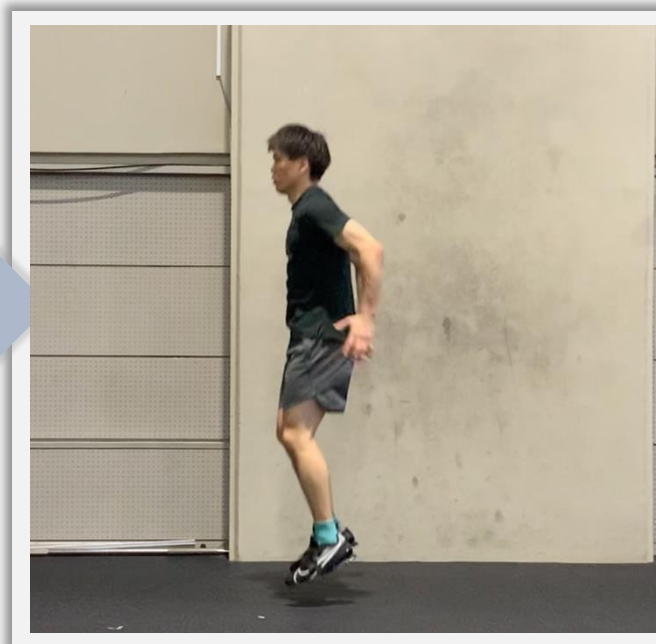
実施回数
10~20回

負荷重量
自重

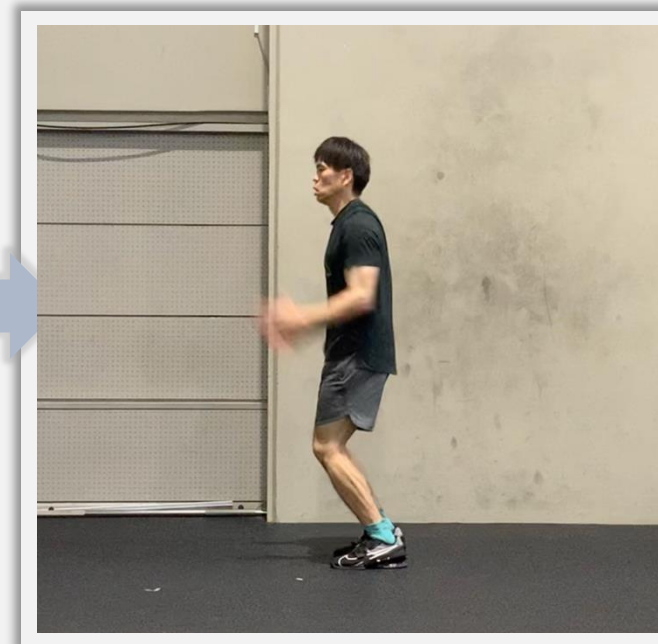
スタートポジション



ジャンプ



着地



→ 腕の振りを使って思い切り跳ぶ準備

→ 膝を大きく曲げないように着地し、すぐさまジャンプ

目的 *Purpose*

・ 下肢伸展筋のパワー向上 ・ 足関節のバネ機能の向上

プライオメトリックエクササイズ *Plyometric exercise*

プッシュアップジャンプ *Pushup jump*

狙う筋肉

大胸筋
上腕三頭筋

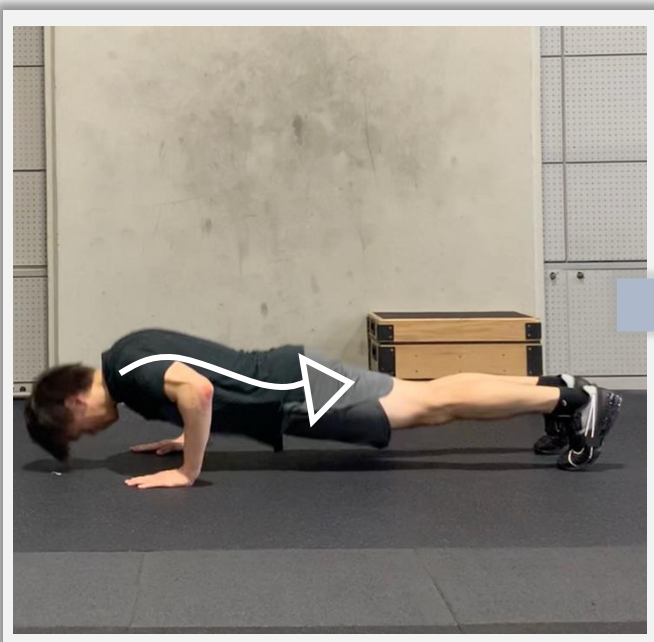
実施回数

5~8回

負荷重量

自重

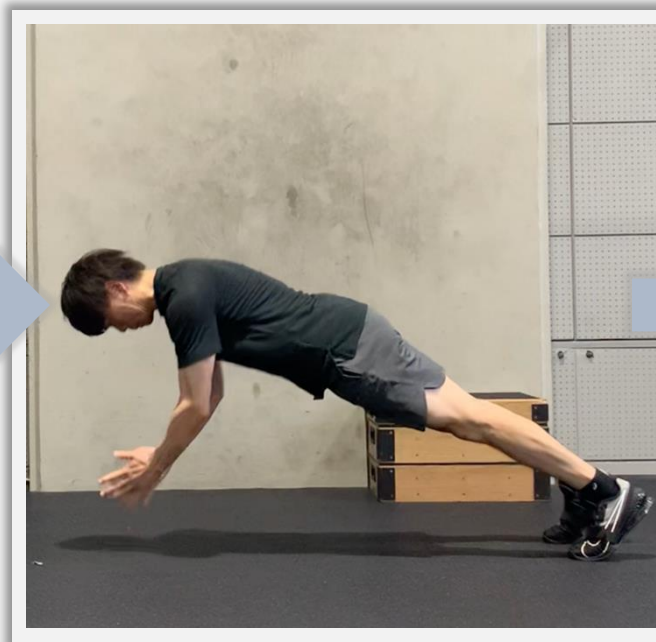
反動局面



→ 両手を肩幅に開いた姿勢からスタートし、勢いよく反動をつける

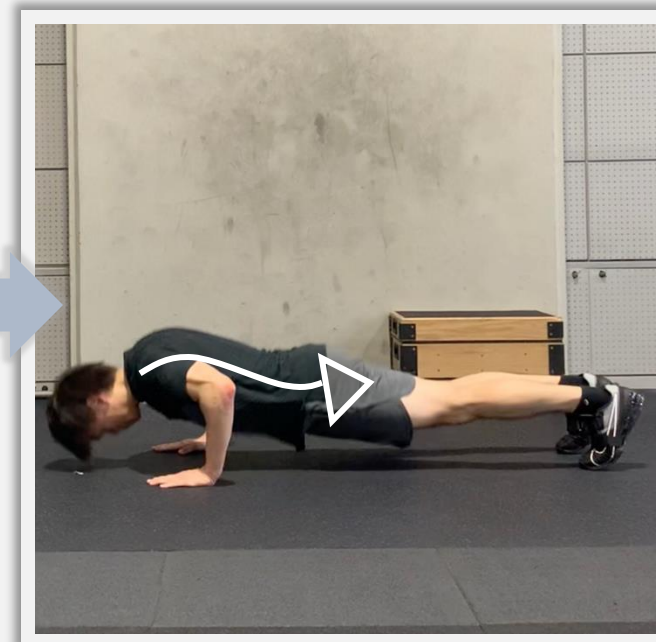
→ **腰が反らないように**意識する

ジャンプ



→ 思い切り手で地面を押して手を離す
このとき**手でクラップをする**など
目標を定めると高く跳ぶようになる

着地



→ なるべく**姿勢が崩れないように**着地する

目的 *Purpose*

・上半身のパワー向上 ・体幹の安定性強化