

スノーボードのための筋力トレーニング

筋力トレーニングはなぜ必要?



バランス・姿勢
→筋力

高さ UPI →時間 UPI
→複雑なトリック UPI

減速しない→**体重**
(除脂肪体重)

ジャンプ高さ
→筋力

着地→筋力



1 技術:より良いトレーニング

筋力・パワー向上→より良い練習→**より良い演技**
 疲れにくい身体→速いリカバリー→**より良い練習**
 計画的・継続的なスノーボードに関するトレーニング

2 損傷:ケガをしづらい身体

筋力向上→着地の**安定性向上**・転倒のリスクが減少
 →膝、肩、手首、脳振盪
 ケガをしても**早期復帰の可能性が高まる**
 →例:筋肉の断裂を直すのに2週間→1週間

3 筋力:より良いトリック

アプローチや着地時の**バランス向上**→板が踏める
 省エネでの練習(トリック)→**疲れにくい身体**
 例:疲労の出現がジャンプ10回から→15回からになる
筋力が高くなる→より高くジャンプできる

→**高難度のトリック**ができる可能性
着地の安定性が向上(外乱時にも)
 →**高スコア**の可能性

4 体重:ボディービルディングではない

体重増加(除脂肪体重)→アプローチ時の**減度が低下**し、Jump高も高くなり、**トリックの質が向上**する可能性
足の重さが増える→身体の重心が低くなる→**動きやすくなる** 例:ボードの運動、スピン、など



まとめ:筋トレは勝つためのトレーニング

より高い筋力・パワー

ケガしづらい身体の獲得

↓
練習量の増加

↓
新しいトリックの獲得
着地のスキル・安定性の向上

↓
パフォーマンス向上

※筋力・パワーが向上しても、工夫して練習しないとパフォーマンスが落ちる可能性もある