

2021年
4月発売

「ハーフラック N21」 バンジーケーブルで筋スピードトレーニングが可能に

ニシ・スポーツは、2021年モデルとしてウエイトトレーニングをするうえで欠かせない定番のパワーラックをリニューアルし、新たにハーフラックをラインナップに加えた。しかも、新シリーズはバーベルだけでなく「バンジーケーブル（別売）」も一体化。パワーアップと筋スピードトレーニングの両方をこなせる新仕様となっている。今回このラックを監修協力した角一哲児トレーナーがバンジーケーブルを使ったトレーニングを紹介してくれた。

バンジーケーブルをつけて トレーニング効果をアップ

米国では陸上競技をはじめ、アメリカンフットボールやバスケットボールなど、さまざまな競技でケーブルを使ったトレーニングが浸透し、主流になっている。日本ではまだ馴染みは薄いですが、そこで初めて登場したのがウエイトトレーニングで使うラックとケーブル（別売）が一体化したニシ・スポーツの新商品「ハーフラック N21」だ。

ウエイトトレーニングによって大きな筋力に刺激を入れ、そこにケーブルを使ったメニューをプラスすることで、パワーとスピードの両方を強化できる。このようなレジスタンストレーニングと言えば、日本ではチューブが一般的だ。チューブは伸ばせば伸ばすほどテンション（張力）がかかり、最終可動域で負荷が最も強くなる特性がある。

このラックにオプション可能な「バンジーケーブル」は、ラックと身体をケーブルで結び滑車によって初動から終動まで一定の負荷をかけられる。

今回紹介するトレーニングは自重でもできるが、ケーブルをつけると負荷がかかった状態から始めることになる。つまり、動き出しからしっかり力の使い方を意識できるのだ。ウエイトトレーニングと組み合わせるか、使う筋肉を意識・稼働させるためのウォーミングアップとして単独で実施するか、目的に応じて使い分けられる。負荷は最上部の滑車の位置を変えることで、3段階に調節が可能だ。筋スピードトレーニングを導入し、ワンランク上のレベルを目指そう。

角一哲児 トレーナー

柔道整復師、NSCA-CSCS、さまざまな競技の日本代表選手の指導を続ける。



※バンジーケーブル、リフティングベルト、プレートホルダー、バーベルステージは別売です



←「ハーフラック N21」 NT2101A

¥425,700 (税込)

- サイズ：W1390×D1150×H2400mm
- 構成：本体、チニングバー（ウェーブ）、セーフティーバーH
- 重量：約160kg
- 材質：スチール
- 耐荷重：500kg
- 日本製

※受注生産品
※搬入組立費別途

（別売）

「バンジーケーブルH N21」 NT2116H

¥74,800 (税込)

- 構成：伸張性ケーブルφ9mm（L）4550mm×2本、滑車×6個、ベルトストラップ×2個
- 張力：3段階調整
- 重量：約4.6kg
- 材質：ケーブル/天然ゴム・ポリエステル材、滑車/スチール、ベルトストラップ/ナイロン
- 日本製

※受注生産品 ※別途、リフティングベルトが必要

オプション詳細はこちら



ケーブルを腰につけてトレーニング

※基本メニューの4種目。ウエイトトレーニングの後に5～8回×3セット実施（ウォーミングアップの場合は10回×1～2セット）

①アンクルホップ

足首を固め、太ももの前やお尻は使わずに足首だけで連続してジャンプ。



「すねの外側にある前脛骨筋のトレーニングです。足を背屈させる（つま先を上げて引き付ける）時に使いますが、走る、跳ぶ、投げるといった動きは、足首が背屈して固定されることでしっかり地面からの力をもらえ、パワーを生み出すことができます」by角一

②スクワットジャンプ

上体は起こしたまま、膝を曲げて腰を落とした体勢から真上にジャンプする。



「目的は大臀筋と大腿四頭筋のパワーの向上。バーベルなどを持たずに両手でバンザイまですることで、脚や股関節で発揮した力を体幹を通じて腕まで伝えることができます。足首に重りをつける方法は、動きに変なクセが付きやすいのであまりお勧めしません」by角一

③スキップ

腕を大きく振りながら斜め上方向に跳ぶようなイメージでスキップする。



「スクワットジャンプと同じように脚の力を上半身を通じて腕まで持っていく。ここでは『片脚から片腕』に力を伝えます。どれだけ強く踏み込めるかが重要です。このスキップの後に『3歩ダッシュ』を入れると、より推進力を養えます」by角一

④立ち幅跳び

膝を曲げて腰を落とした体勢から、腕を振るの反動を利用して両脚でできるだけ大きく前に跳ぶ。



「スクワットジャンプやスキップの動きを水平方向に変えたトレーニングです。一定の張力がかった状態で前方の推進力を養います。斜め後ろの負荷に負けないよう、初動で出力を上げます。短距離のスタートダッシュなどにも活きます」by角一

ケーブルを足首につけてトレーニング

⑤マウンテンクライマー

腕立て伏せの体勢から脚を片方ずつ引き付けて交互に入れ替える。左右交互に20～30回×2～3セット。



「腸腰筋を刺激するのが目的です。腸腰筋は意識して動かさないと、大きい筋肉である大腿四頭筋を使ってしまい、なかなかうまく稼働しません。負荷をかけて、あえて意図的に腸腰筋に働きかけましょう」by角一

⑥レッグカール

うつ伏せになって寝た体勢から、片脚ずつ膝を曲げて足を上げる。左右の脚を各10回程度×2～3セット。



「目的はハムストリングスの肉離れの予防です。最後のところまで負荷が一定なので、すべての局面を網羅できます。他のハムストリングスのエクササイズと一緒にやると、より効果があります」by角一

NISHI

株式会社ニシ・スポーツ

〒136-0075 東京都江東区新砂3-1-18
【お問い合わせ】ニシ・スポーツお客様相談室 TEL:03-6369-9024
受付時間 9:00～12:00/13:00～17:00 ※土、日、祝日及び弊社都合による休日を除く
取扱店情報などはホームページにて <http://www.nishi.com/>



※販売は2021年4月を予定しております（ご予約は2020年11月13日よりお受けいたします）
※ご注文についてはお近くの取扱店までお問い合わせください
※標準仕様・デザインを予告なく変更することがあります