

クイックリリース・スピードハーネスTS

NISHI

取扱説明書

品番：NT7422C、NT7422D

このたびは本品をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
ご使用になる前に必ず本取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
なお、お読みになった後は大切に保管し、必要なときにお読みください。

⚠ 注意すること

- 使用する前にチューブを一度ゆっくと、最大限伸ばしてください。これにより、チューブのカバーにかたまりができず、チューブのカバーが均一になります。
- 本品使用時にランニングフォームが崩れる場合は、牽引力が強すぎるおそれがあります。スタート時の距離を縮めるか、チューブの強度を落としてください。
- 長い距離（50m程度が目安）の牽引はおすすめできません。

⊘ してはいけないこと

- 本品を、トレーニング以外の用途で使用しないでください。
- 素肌に直接装着しないでください。
- 本品の分解、改造は決して行わないでください。
- 本品を使用するトレーニングでは、金具やピンの付いたスパイクシューズは使用しないでください。チューブをスパイクシューズで踏むと破損につながります。
- チューブが伸張された状態で、決してトレーニングベルトからチューブを外さないでください。
- グラウンドで使用する際、チューブを引きずらないでください。カバーの破損につながります。
- 高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い場所には保管しないでください。

❗ 必ず行うこと

- 本品（特にチューブの結合部分）に亀裂、裂け目、ほつれなどの破損がないか、ご使用前に毎回点検してください。もし、異常があった場合は、使用しないでください。
- 本品を屋外に放置したままにすると、劣化などの原因となりますので、使用しないときは、必ず雨などが直接当たらない場所に保管してください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- ご使用後は、やわらかい布を使用してホコリや水分をよく拭き取ってください。

● スペアパーツ

- NT1362C トレーニングベルト
- T7422E スペアゴムチューブ 9m ミディアム
- T7422F スペアゴムチューブ 9m ヘビー

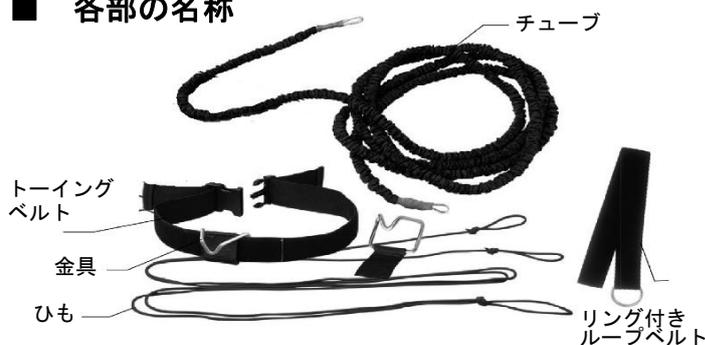
■ 廃棄について

本品の廃棄に関しては、地域で定める条例に従ってください。

■ はじめに

本品は、走力の向上を目的としたトレーニングを行うための用具です。スターティングブロックを使用したクラウチングスタート姿勢でもご使用いただけるよう、牽引フックを2カ所に取り付けられるようにしました。チューブは2種類ご用意し、牽引の強度をお選びいただけます。また、チューブには保護カバーが付き、伸張時にチューブが切れても身体に当たらないよう配慮しています。

■ 各部の名称



■ 仕様

- NT7422C 9mミディアムチューブタイプ
カバー付きチューブ19LB(レッド)
- NT7422D 9mヘビータブタイプ
カバー付きチューブ26LB(ブルー)

● 共通仕様

- 構成：トレーニングベルト1本、金具2個、ひも1本
リング付きループベルト1本
- サイズ：トレーニングベルト/(W) 50mm(ウエストサイズ 50~95cm)、リング付きループベルト/(W) 38mm
- 材質：チューブ/天然ゴム、
ベルト/ナイロン
- 付属品：収納バッグ
アメリカ製
- 牽引張力
重量表示は各チューブを3倍の長さに伸ばした際の張力 19LB(約8.6kg) 26LB(約11.8kg)
※外観及び仕様は、改善のため予告なく変更することがあります。

お問い合わせ

商品には万全を期しておりますが、万一不具合やその他ご不明な点などございましたら、ご購入店または弊社お客様相談室までお問い合わせください。
なお、輸送中に発生した異常や破損は賠償保険の対象になり、運送会社の証明が必要です。

株式会社ニシ・スポーツ お客様相談室

〒136-0075 東京都江東区新砂3丁目1番18号
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)

URL: <https://www.nishi.com/>

■ 使い方

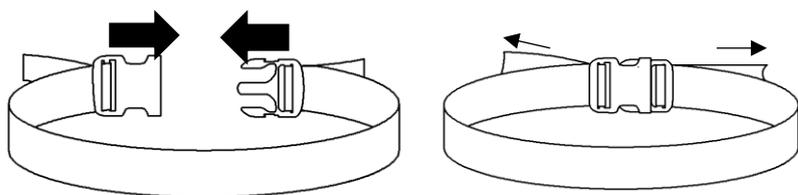
● 固定ベルトで固定する場合

本体がしっかりと固定されている場所にチューブの端についている「固定ベルト」の輪を「図1」のように巻き付けます。
※最後にしっかりと引っ張り締め、外れることがないか確認してください。

● 固定ベルトを支持者が持つ場合

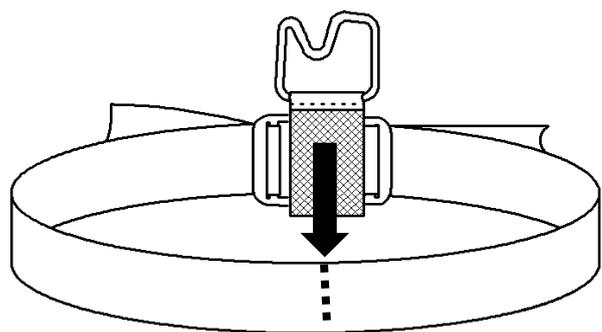
支持者が固定ベルトを持ち、走者のトレーニングをサポートします。

● ベルトの取り付け方

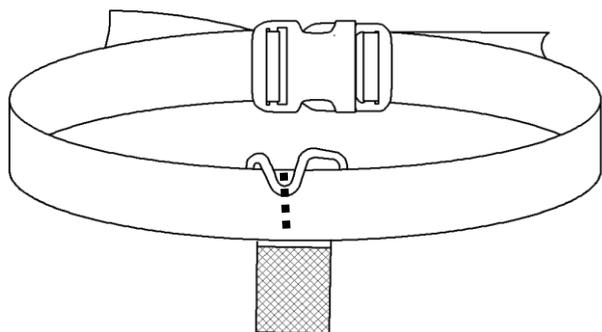
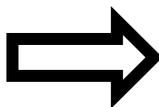


①バックルを差し込み 外れることがないか確認します。
長さはベルトで調整してください。

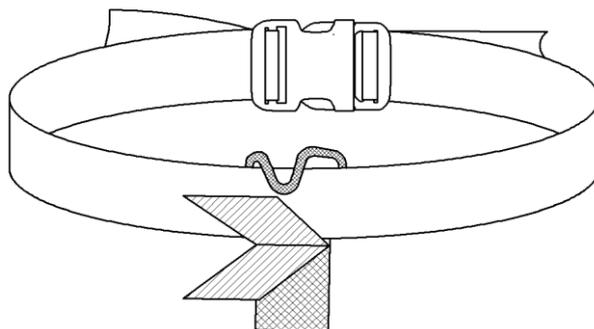
②ベルトに金具を取り付けます。面ファスナー側を前にしてください。



金具をベルトと胴体の間に入れます



金具がベルトに当たるまで下げます



下に垂れている固定帯を上へ上げベルトにしっかりと取り付けます

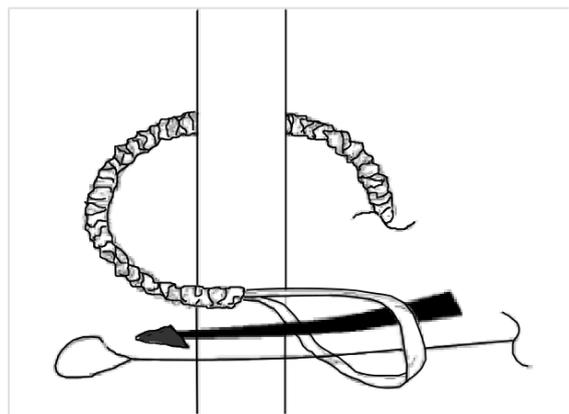


図1 チューブの固定方法

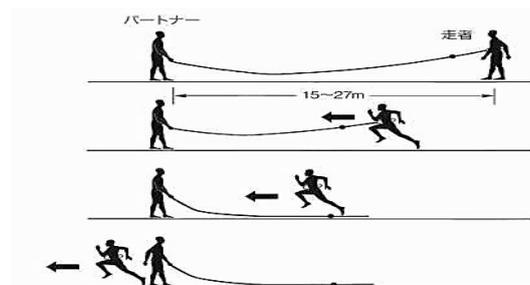


図2 トレーニングイメージ

【1】 トーイングでの使い方

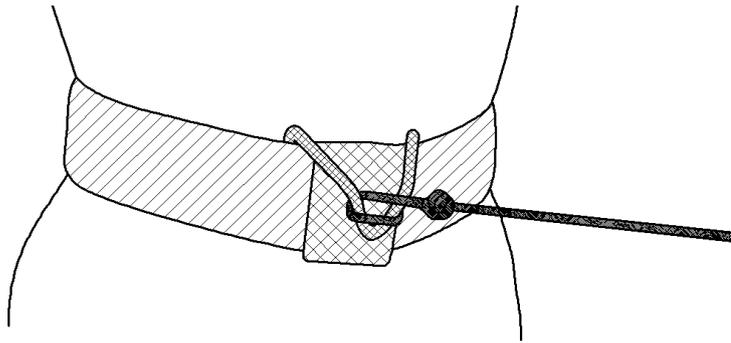


図3 ベルトの装着イメージ

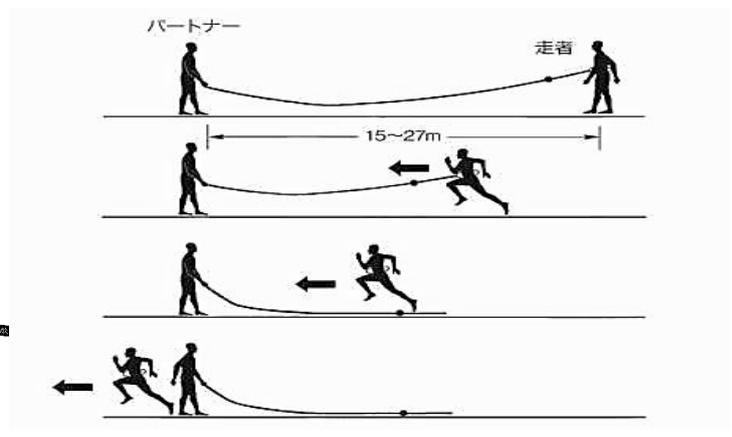


図2 トレーニングイメージ

- ① トーイング走ではベルトの金具は1個だけ使用します。「図3」のようにベルトの中（白い線上）に金具をセットします（トーイングベルト使用の場合）。
- ② チューブ先端の金具に、V字に広がったひもの輪を2本とも接続して、1本の状態にします。
- ③ 走者は腰にベルトを巻き、ひもの端部をしっかりと握って歩きながらチューブを伸ばします。

⚠ 注意事項 ※歩行中ひもの端部（チューブ）を離すとチューブが飛び大変危険です。

- ④ 目的の距離までチューブを伸ばしたら、「図4」もしくは「図5」のように、牽引ベルトの金具にひもの端部（輪）を引っ掛け、固定方向（支持者）に向かってスタートします。

⑤ ベルト金具へのひもの取り付け方

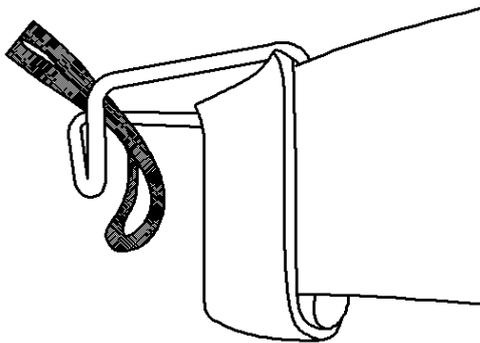


図4-1
例1：ひもを金具の上から通し、引っ掛けます

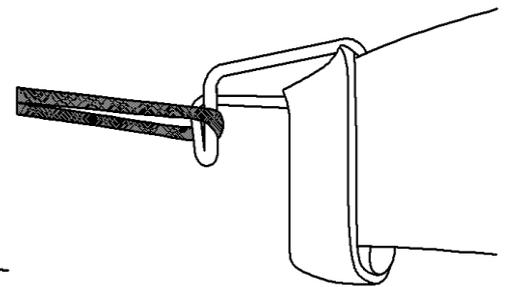
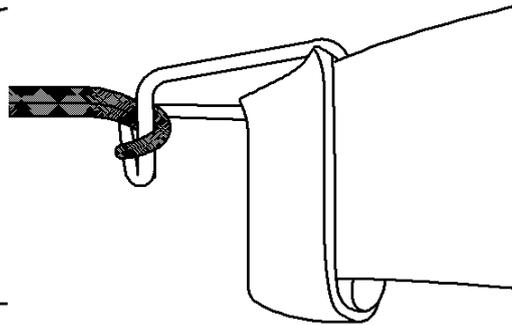


図4-2
例2：ひもを金具に直接引っ掛けます

- ⑥ 走者が固定方向へ走り出すと、チューブの張力で牽引されます。
※走者は、チューブを固定している支柱から 2~3m離れたところを目指して走ってください。
これにより、走者が固定物への衝突や、外れたチューブが走者の脚にからまることを防ぎます。
- ⑦ チューブが 9m程度まで縮むとひも（チューブ）がベルトのフックから自然に外れ、走者は加速にのったまま走り続けられます。

※ひもが金具から外れにくい場合は、リリースの際、ひもを手で払い落としてください。

※トーイング走は走者にかかる負担が大きいため、長い距離の牽引はおすすめできません。

ただし、スピードを抑えて長く牽引したい場合は、スタートと同時に支持者がチューブの端を持って走り出すと走者をより長く牽引できます。

【2】 トーイングスタートでの使い方

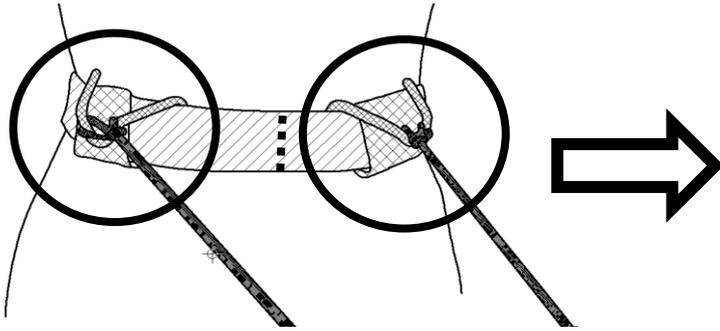


図5
ひもを金具(2個)に直接引っ掛けます



図6
ベルトの装着イメージ（金具を2個使用すると、ひもが顔に当たる違和感を軽減できます）

- ① トーイングスタートではトーイングベルトの金具は2個使用します。「図6」のようにベルトの中央（白い線上）を境に左右均等に金具をセットします。
- ② チューブ先端の金具に、V字に広がったひもの頂点の輪を接続して、ひもをV字の状態にします。
- ③ 走者は腰にベルトを巻き、「図4、5、6」のようにひもの端部（輪）をベルトの金具に引っ掛け、スタート位置につきます。
ひもの端部が金具から抜けるとチューブが飛び大変危険です。
- ④ 支持者はチューブの端部（輪）を保持し、チューブを徐々に伸ばしていきます。



図7 トーイングスタートのイメージ



図8 トーイングスタートのイメージ

- ⑤ 目的の距離までチューブを伸ばしたら、走者（スターター）に合図を送ります。
走者がスタートすると同時に、支持者はチューブを引っ張りながら巻き取ります。
- ⑥ 走者はチューブの張力で牽引され、チューブが9m程度まで縮むとひも（チューブ）がベルトの金具から自然に外れ、走者は加速にのったまま走り続けることができます。
トーイングスタートは、スタート直後に身体が浮き上がってしまう選手などに有効的です。
※ひもが金具から外れにくい場合は、リリースの際、ひもを手で払い落としてください。
※トーイングスタートは走者にかかる負担が大きいため、長い距離の牽引はおすすめできません。
ただし、スピードを抑えて長く牽引したい場合は、スタートと同時に支持者がチューブの端を持って走り出すと、走者をより長く牽引できます。