

# スピードバンド

# NISHI

## 取扱説明書

## 品番：NT7427

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

- チューブの強度が赤（ライト＝軽負荷）、緑（ミディアム＝中負荷）の2種類のセットです。この他、スペアパーツとして青（ヘビー＝高負荷）もお求めいただけます。ご自身の体力に合わせてご使用ください。
- 使い始めは無理をせず、ゆっくりとしたスクワット、ランジ、ウォーキングなどの軽度の動きから徐々に慣らし、慣れてから難易度の高い動きに移行してください。

### ⊘ してはいけないこと

- 本来の用途以外で使用しないでください。
- 保管時にバンドやチューブの上に重いものを置かないでください。
- バンドは、ゴムチューブが引っ張られた状態では外さないでください。

### ! 必ず行うこと

- 本品のバンドを脚にしっかりと巻き付けてからチューブを取り付けてください。
- ご使用前に亀裂、裂け目、ほつれなどの破損がないか、必ず点検してください。  
異常があった場合は、使用しないでください。
- ゴムチューブは消耗品です。劣化が見られたゴムチューブは使用せず、交換してください。
- 本品を屋外に放置します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。
- お肌のかゆみ、かぶれ、湿疹などの異常を感じた場合、ただちに使用を中止し専門医に相談してください。

### ■ 廃棄について

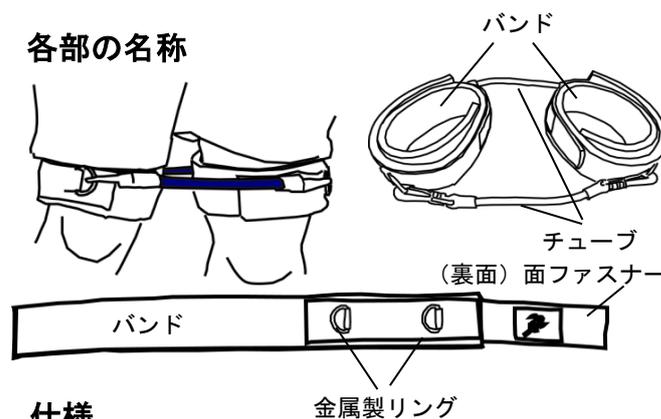
本品の廃棄に関しては、地域で定める条例に従ってください。

### ■ はじめに

本品は、ゴムの張力を利用して脚の流れを抑え、脚の素早い切り替え能力を身に付けることを目的としたトレーニングアイテムです。

また、走動作を行いながら大腰筋・腸腰筋・ハムストリングスの筋力向上と脚が後方に流れないフォームの習得にも効果が期待できます。

### ■ 各部の名称



### ■ 仕様

構成：バンド×2本、チューブ（赤・緑）×各2本

サイズ：バンド/(W) 60×(L) 735 mm

チューブ赤/(φ) 8×(L) 300 mm

チューブ緑/(φ) 11×(L) 300 mm

重量：約325g/1セット

材質：バンド/SBR

チューブ/天然ゴム

付属品：収納バッグ

中国製

※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。

### ● スペアパーツ

NT7427X スピードバンドスペアチューブ ライト

NT7427Y スピードバンドスペアチューブ ミディアム

NT7427Z スピードバンドスペアチューブ ヘビー

### 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

### ● ご使用の前に

○十分なウォームアップ、ストレッチを行ってからトレーニングを開始してください。

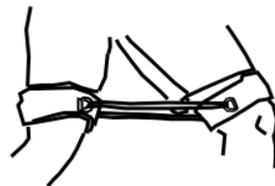
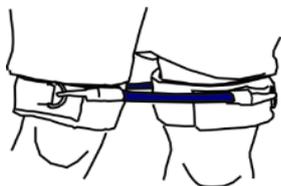
○周囲に障害物のない平坦な場所でご使用ください。

### ● ご使用前の準備

①バンドを**金属性リングが外側になるように**大腿部に巻き、面ファスナーでしっかり固定してください。

②チューブを金属性のリングに接続します。

③装着後、バンドの状態やチューブの負荷が適切かどうか動作を確認してください。



### ● 使用例

#### ○スピード・ドリル

体幹部を固定しながら運動することを意識して行います。

#### 1 ハイニー (図1)

- ①両脚を腰幅程度に開いて構えます。
- ②体幹を締め、軸脚は固定したまま片方の膝を上げます。
- ③上げた脚を素早く戻して、すぐに反対の膝を上げて戻します。
- ④この動作をできるだけ速く繰り返します。



図1

#### 2 マウンテンクライマー (図2)

- ①四つ這いになり、両脚を平行に腰幅程度に開いて構えます (腕立て伏せの姿勢)。
- ②片脚でバランスをとりながら、片方の膝を胸に引き付けます。
- ③引き付けた脚を戻して、すぐに反対側の膝を胸に引き付けます。
- ④この動作をできるだけ速く繰り返します。



図2

#### 3 ウォールスプリント (図3)

- ①壁などに向かって手をつき、身体が地面に対して45度の姿勢になります。
- ②両脚を平行に肩幅程度に開いて構えます。
- ③軸脚は固定したまま、片方の膝をできるだけ速く胸に引き付けます。
- ④45度の姿勢を維持したまま、この動作をできるだけ速く繰り返します。



図3

#### ○スキップ・ドリル

正しいフォームでできるだけ素早く動作することを心がけます。

##### 1 パワー・スキップ

膝を高く上げながら、10~15mの距離をスキップします。

上げる方の足首が反対の膝の高さ以上に上がるように意識します。力強い腕振りが大切です。

##### 2 クイック・スキップ

小さく、素早く、10~15mの距離をスキップします。

膝の高さは必要ありません。ゴールまでの間に、数多くスキップすることに重点を置いてください。

##### 3 ラダー&アジリティドリル

本品を装着したまま、ラダードリルやマーカールなどを用いたラテラルジャンプを行うことで、アジリティドリルに負荷をかけることができます。バランスを崩さないように行うことが重要です。

※使用者によって体カレベルは異なります。ご自身のレベルに合わせてトレーニングしましょう。