

アドラダー

NISHI

取扱説明書

品番：T6930

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
 お読みください。

⚠ 注意すること

○グラウンドや芝生など屋外での使用中に本品のズレが
 気になる場合は、末端部を杭などで留めてください。
 体育館などの屋内では、テープで床に貼るなどして、
 ズレを防止してください。

⊘ 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。

❗ 必ず行うこと

○ご使用の際は、ベルトをしっかり張り、バーが平
 行な状態で使用してください。
 平行でない場合、足を引っかけるおそれがあります。
 ○平らで、滑らず、障害物のない場所でご使用くださ
 い。
 ○お子様の手の届かない場所に保管してください。
 ○汚れは、水で薄めた中性洗剤をやわらかい布に含ま
 せて軽く拭き取って陰干ししてください。
 ○ご使用前に亀裂、裂け目などの破損がないか点検し
 てください。異常があった場合は、使用しないでく
 ださい。

● その他

○本品は、2台（別売り）以上ジョイントできます。
 ○バーをスライドさせると、1マスごとのサイズが変
 更できます。

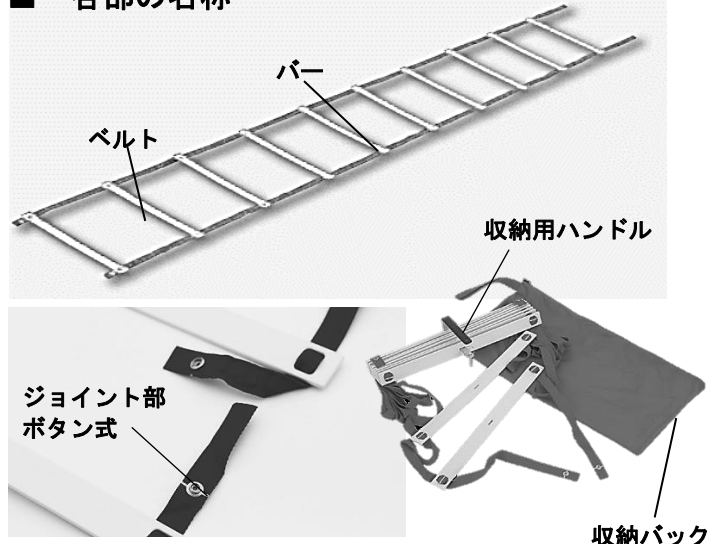
■ 廃棄について

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

スポーツに重要な運動能力として、フットワーク（足
 さばき）、アジリティ（敏捷性）、クイックネス（素
 早さ）スピード、コーディネーションなどがあげられ
 ます。本品は、その中でも特にフットワーク（足さば
 き）能力を高めるトレーニングにご使用いただけます。

■ 各部の名称



■ 仕様

サイズ：全長 4m

バー (W) 500 × (L) 40 × (T) 5mm / 10本

重 量：約 1kg

材 質：バー/ABS

付属品：収納用ハンドル、収納バッグ

台湾製

※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。

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

— ドリル — 代表的なドリルを、簡単なものから難易度順に紹介していきます。

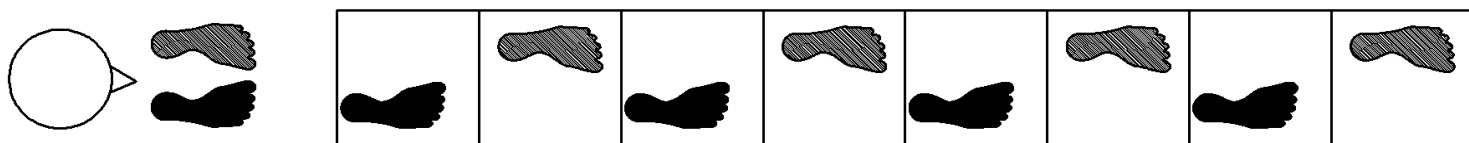
● コーチングのポイント

- 常に腕を力強く、素早く振るフォームで行ってください。
- 脚を素早く活発に動かすことに集中してください。
- 頭を下げて足元を見るのは、できるだけ避けましょう。
- トレーニングのポイントは、足の接地時間を少なくすることです。足が地面から早く離れれば離れるほど、反応時間と方向転換のスピードは向上します。
- 高負荷トレーニングやプライオメトリックスなどの負荷の高いトレーニングの前に取り入れてください。

A ランニング

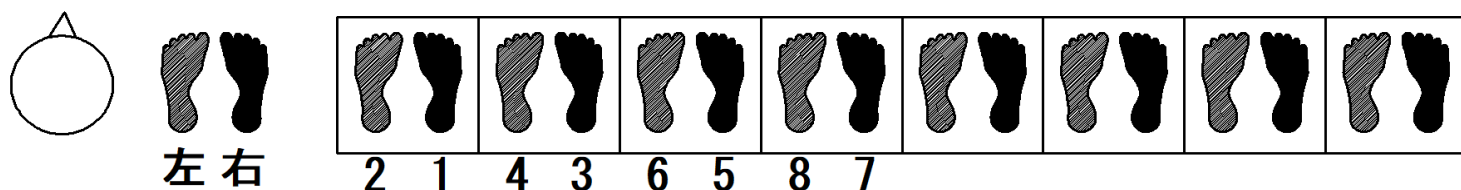
A-1: フォワードラン

すべてのマスに足を着地させながらアドラダーを通過します。
常にかかとを上げておきます。
素早い脚の動作と、腕の振りを意識します。



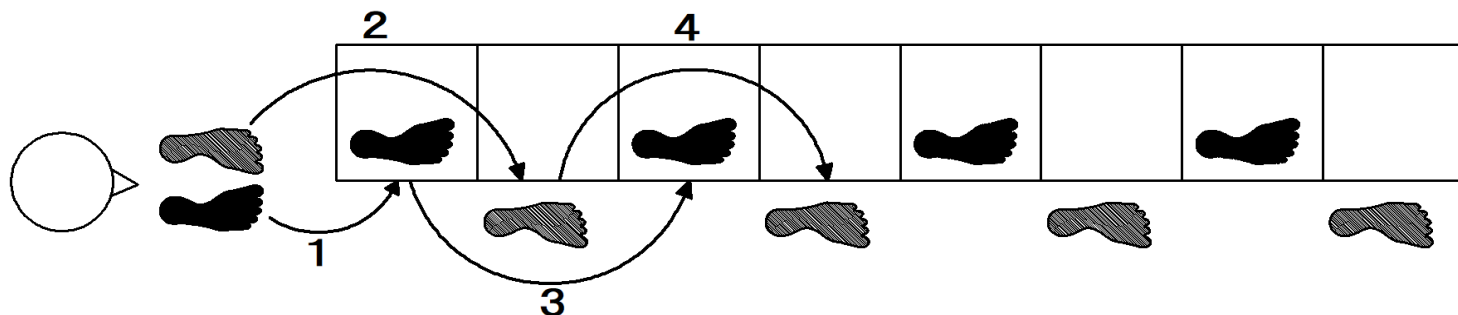
A-2: ラテラルラン

両足を交差しないように、1マスに順次左右の脚を入れながらラテラル（横方向）ランで通過します。
肩と臀部は常にアドラダーと平行に保ちます。



A-3: クロスオーバー

- ① アドラダーの一端からスタートします。
- ② 右足を最初のマスの中に踏み入れ、アドラダーの片側に一步ごとに両足を交差させながら進みます。



A-4: ランアウト

フォワードランでアドラダーを通過し、さらに20m走り抜けます。

B スキップ

B-1:ハイニーquickスキップ

スキップでアドラダーを通過します。

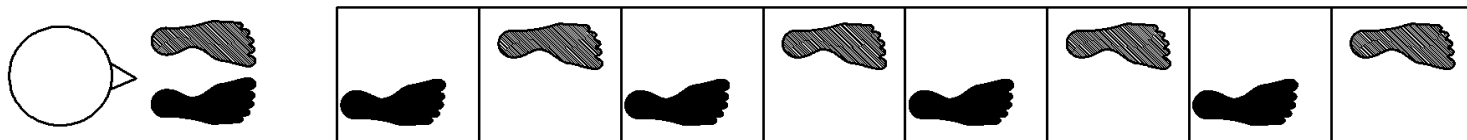
足を膝まで高く上げ、常に母趾球で地面を強くヒットするように意識します。

B-2:スピードquickスキップ

よりスピードを強調して、スキップでアドラダーを通過します。

足はアドラダーを越えるために最小限必要なだけ上げ、常に母趾球で地面を強くヒットするように意識します。

無理にスピードを上げるよりも、正確なステップを優先します。



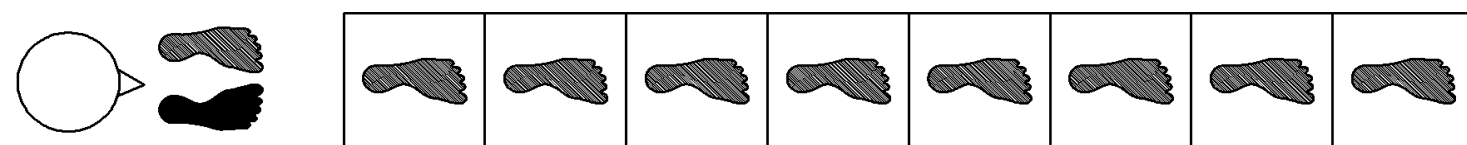
C ジャンプ

C-1:片脚ジャンプ

片脚ジャンプを繰り返し、すべてのマスに着地しながらアドラダーを通過します。

その際、接地時間をできるだけ短くするように意識します。

両足交互に行ってください。



C-2:片脚サイドジャンプ

片脚のサイドジャンプでアドラダーを通過します。

要領は「C-1」と同様です。

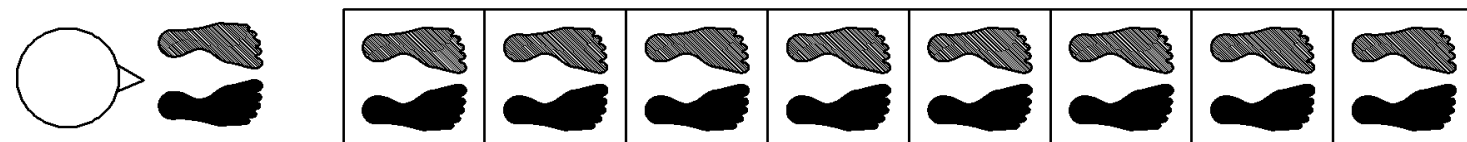
両足交互に行ってください。



C-3:両脚ジャンプ

両脚ジャンプでアドラダーを通過します。

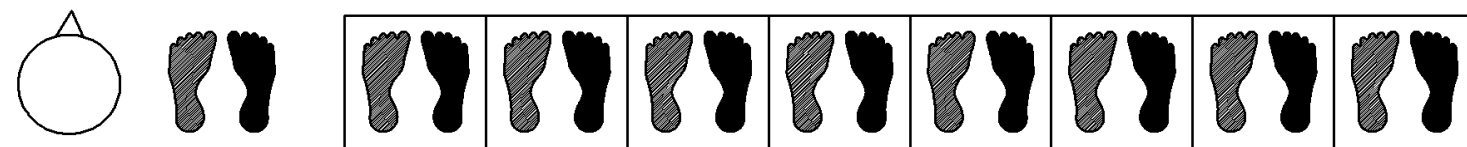
要領は「C-1」と同様です。



C-4:両脚サイドジャンプ

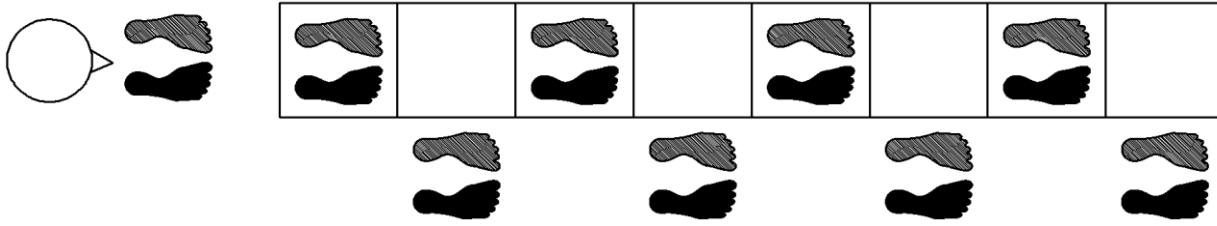
両脚のサイドジャンプでアドラダーを通過します。

要領は「C-2」と同様です。



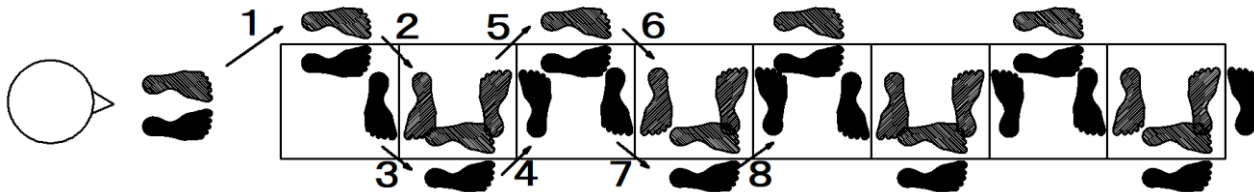
C-5:スラロームジャンプ

- ① ラダーの一端からスタートします。
- ② 両足をそろえたまま、アドラダーの片側をジグザグに跳び越えて前に進みます。
- ③ 片脚で行うことも有効です。



C-6:ツイストジャンプ

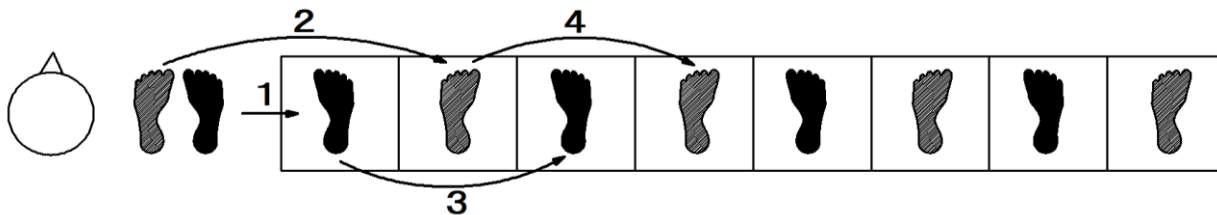
- ① アドラダーの一端からスタートします。
- ② 両足をそろえたまま、下図のような順序で連続ジャンプを行います。
- ③ このドリルは毎回のジャンプで大きな腰の回旋を伴うため、体幹強化に効果的です。



D シャッフル

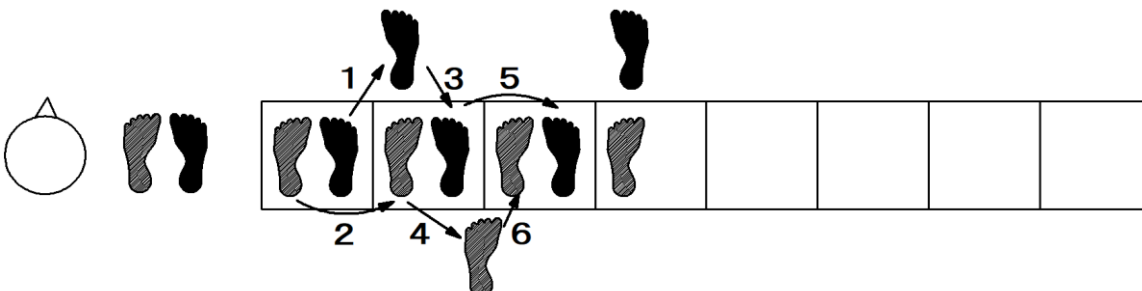
D-1:キャリオカ

- ① アドラダーに平行に立ってスタートします。最初のマスに右脚を踏み出します。
- ② 左脚を右脚の前方で交差させて、2つ目のマスに踏み出します。
- ③ 右脚を左脚の後方で交差させて、3つ目のマスに踏み出します。
- ④ もう一度、左脚を右脚の前で交差し、次のマスに踏み込みます。
- ⑤ アドラダーの終端までこれを繰り返します。
- ⑥ 常に、前方で交差する脚の膝を高く上げるように意識します。



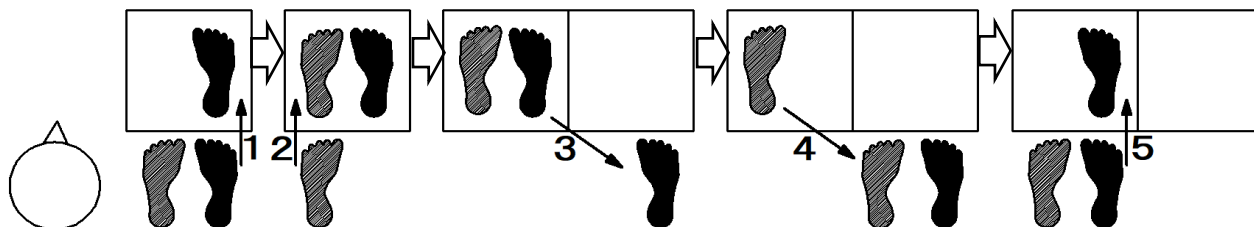
D-2:フロントバックシャッフル

- ① アドラダーに平行に立ってスタートします。 右脚がアドラダーの前に出るように踏み出します。
注：常に進行方向の脚でリードする（右に進むときは右脚でリード）。
- ② 2つ目のマスに左脚を踏み入れます。
- ③ 両脚が2つ目のマスに入るように右脚を下げます。
- ④ 左脚をアドラダーの後ろ側に出るように踏み出します。
- ⑤ 右脚が3つ目のマスに入るように横に踏み出します。
- ⑥ 左脚を前に踏み出し、両脚が3つ目のマスの中に収まるようにします。
- ⑦ 最初のフォームに戻り、アドラダーの最後まで同様のステップを繰り返します。



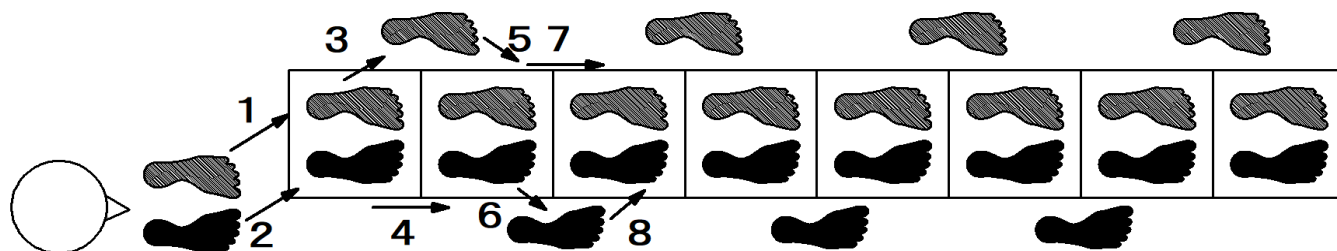
D-3: インアウトシャッフル

- ① アドラダーに平行に立ってスタートします。
 - ② 最初のマスの中に入るように、右脚をまっすぐ前に踏み出します。
 - ③ 左脚も同様に踏み出します。
 - ④ 右脚を次のマスの後ろに踏み出します。
 - ⑤ 左脚も同様に踏み出します。
 - ⑥ アドラダーの終端まで同様のステップを繰り返します。
 - ⑦ ステップの順序を要約すると「1-右脚→中 2-左脚→中 3-右脚→外 4-左脚→外 5-連続」
- ※ラダーに向かって右に移動した次は、左に移動し交互に行ってください。



D-4: ジグザグシャッフル

- ① アドラダーの一端からスタートします。
- ② 左脚から角度をつけて踏み出し、1つ目のマスに入れます。
- ③ 右脚を踏み出し、そろえます。
- ④ 左脚がアドラダーの2本目のバーの横に出るように、角度をつけて踏み出します。
- ⑤ 右脚を、2つ目のマスの中にまっすぐ踏み出します。
- ⑥ 左脚が2つ目のマスの中に入るように、角度をつけて踏み出します。
- ⑦ 右脚がアドラダーの3本目のバーの横に出るように、角度をつけて踏み出します。
- ⑧ 左脚を、3つ目のマスの中にまっすぐ踏み出します。
- ⑨ アドラダーの終端まで、②を起点にして繰り返します。



D-5: アジリティシャッフル

- ① アドラダーに平行に立ってスタートします。左脚を1つ目のマスの中に踏み出します。
 - ② 右脚が1本目のバーの後ろに出るように、横に踏み出します。
 - ③ 両脚が1本目のバーの後ろに出るように、左足を下げます。
 - ④ 右脚を2つ目のマスの中に踏み出します。
 - ⑤ 左脚が2本目のバーの後ろに出るように、横に踏み出します。
 - ⑥ 両脚が2本目のバーの後ろに出るように、右脚を下げます。
 - ⑦ 左脚を3つ目のマスの中に踏み出します。
- アドラダーの終端まで同様のステップを繰り返します。
- ⑧ ステップの順序を要約すると
「1-左脚→前 2-右脚→横 3-左脚→後 4-右脚→前 5-左脚→横 6-右脚→後 7-連続」

