

# サイドステップ

**NISHI**

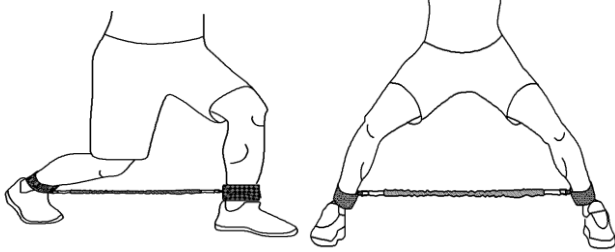
## 取扱説明書

**品番：T7423A、T7423B**

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

- 本品のチューブ部分のねじれをもどしてからベルトを足首にしっかりと巻き付けてください。
- 本品は、日常あまり強化しない筋肉に負荷をかけるため、使い始めは無理をせず、ゆっくりとしたウォーキングなどの軽度の動きから徐々に慣らし、慣れてくるに従って難易度の高いドリル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。
- ご使用前に本品に亀裂、裂け目、ほつれなどの破損がないか、毎回点検してください。  
異常があった場合は、使用しないでください。
- ベルトは、ゴムチューブが引っ張られた状態では決して外さないでください。

### ❗ 必ず行うこと

- 使用する前に、チューブを一度ゆっくりと伸ばしきってください。カバーに塊などができずに、チューブにカバーが均一になります。
- 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。

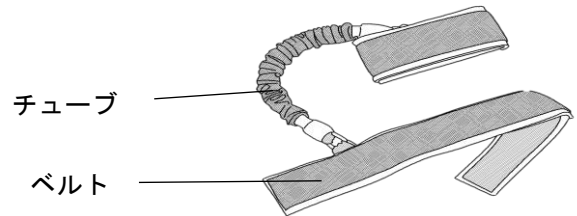
### ■ 廃棄について

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

下肢のパワーを発揮する大きな筋肉（アウターマッスル：大腿筋、大臀筋など）はウエイトトレーニングなどで強化できますが、左右方向への素早い動きは、小さな筋肉（インナーマッスル：内旋筋群、外旋筋群など）を必要とします。

本品は実際の動きの中でチューブによって負荷をかけるため、特に股関節のインナーマッスル強化トレーニングにおすすめします。



### ■ 仕様

- T7423A ミディアムチューブタイプ  
張力：19<sup>ポンド</sup>（約 8.6kg）
- T7423B ヘビーチューブタイプ  
張力：26<sup>ポンド</sup>（約11.8kg）

### ● 共通仕様

構成：カバー付きチューブ（ミディアム）19LB  
（ヘビー）26LB

サイズ：チューブ/（L）20cm

重量：約200g

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

※張力は各チューブを3倍の長さに伸ばした際の値。

※チューブ、ベルトの別売りは行っておりません。

※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

### ● ご使用前の準備

ベルトをチューブ接続部が内側になるように足首に巻き、面ファスナーでしっかり固定してください。

※使い始めは、普段あまり使わない筋肉を強制的に使うためつらく感じられることもありますが、徐々に効果が表れてきます。

※本品は、負荷トレーニングのためのアイテムです。週 2~3 回程度を目安に使用してください。

### ● トレーニング例

本品を使用した基本的なトレーニング方法を紹介します。

毎回、4~6種類のドリルを3~5セットずつ取り入れると効果的です。

#### A ウォーク（歩行）・ドリル

ウォークはリラックスして、ゆっくりと行います。各セット10~15m歩行します（図1）。

##### 1) マーチ（行進）

膝を高く上げながら前進します。上げる足の足首を、支持足の膝の高さ以上に上げるように意識します。

後方への歩行（リバースステップ）も効果があります（図1）。

##### 2) サイドステップ

反復横跳びの要領で、横方向に歩行します。左右それぞれの向きの歩行を行います。

##### 3) ワイドステップ

2本のラインを引きそのコース内を前方に歩行します。右足は右側のラインの上、左足は左側のラインの上を踏みながら進みます。後方への歩行（リバースステップ）も効果があります。

#### B ステップ・ドリル

軸足を決めて、片方の足の素早い動きのトレーニングをします。各セット8~12ステップを行います。

##### 1) フロントステップ

① 両足を平行に肩幅程度に開いて構えます。

② 軸足（片方の足）は動かさず、反対の足を前方に30~45cm踏み出し戻します。

③ この動作をできるだけ速く繰り返します。

##### 2) バックステップ

① 両足を平行に肩幅程度に開いて構えます。

② 軸足は固定したまま、片方の足を後方に踏み出し、振り向き戻します（この動作は「回れ右」と同じです）。

③ この動作をできるだけ速く繰り返します。

##### 3) サイドステップ

① 両足を平行に肩幅程度に開いて構えます。

② 軸足は固定したまま、片方の足を横方向に30~45cm踏み出し戻します。

③ この動作をできるだけ速く繰り返します。

#### C 反復横跳び

両足を平行に肩幅程度に開いて構え、反復横跳びを行います。

メディシンボールを持って上半身に負荷をかけたり、それぞれのスポーツの動きを取り入れてもよいでしょう。

跳び上がったせいで、必ず片足は地面（床）についているようにします。

#### D スキップ・ドリル

筋力アップのためのパワー・スキップとアジリティのためのクイック・スキップがあります。

##### 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、いかに多くの回数スキップできるかに重点を置いてください。

#### E キャリオカ・ドリル

キャリオカ・ドリル（クロス・ステップ）は、後ろの足が、先行している足の前を横切って（越えて）いく動作です。

交差する脚の膝をできるだけ高く上げるように意識します。

#### F その他

競技種目や目的に応じて、さまざまな方法を考えることができます（図 2,3参照）。



図1



図2

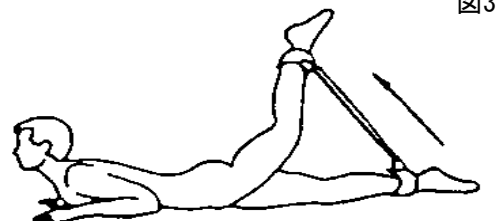


図3