ヴァリアブルレジスタンストレーナー NISHI

取扱説明書 品番：T7424A

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

○緩んだ状態で始めると、チューブが切れてケガをするおそれがあります。
○9m以上にチューブを引き伸ばすと、ゴムの弾性限界を超えてチューブが切れるおそれがあります。無理な使用は避けてください。

❗ 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。
○ご使用前に、チューブを一度ゆっくりと、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にチューブにカバーが均一になります。
○ご使用前に接続カラビナがしっかりと噛み合っているか確認してください。
○ご使用前は常にチューブが少し張られた状態で開始してください。
○ご使用前にベルトの長さを調節し、留め具(バックル)がしっかりと噛み合っているか確認してください。
使用中に外れたり、ズレたりしてケガをするおそれがあります。
○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。
○チューブが伸張された状態で、決してハンドルから手を離さないでください。
○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。
○ご使用後は、やわらかい布を使用しホコリや水分をよく拭き取ってください。

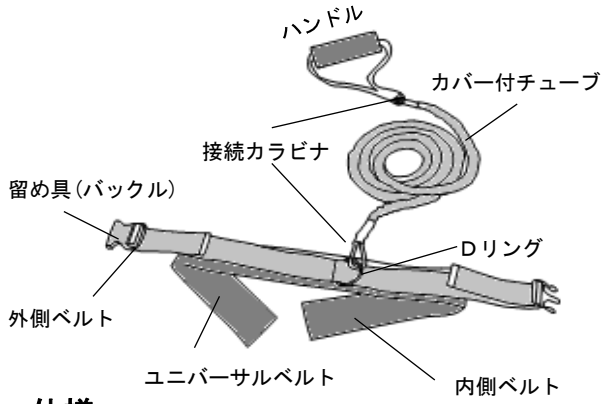
🚫 してはいけないこと

○本来の用途以外で使用しないでください。
○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。
○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。
○チューブが引っ張られた状態では決して接続カラビナの取り外しをしないでください。

■ はじめに

本品は、外的負荷が必要なレジスタンス、トーイング、プライオメトリックス、ハードルジャンプ、バウンディング、サイドステップなどの各種トレーニングにご使用いただけます。

■ 各部の名称



■ 仕様

構　成：カバー付きチューブ19 LB(レッド)
　　ユニバーサルベルト、グリップハンドル
サイズ：ユニバーサルベルト/(W)75 mm、ウエストサイズ50～110 cm
　　チューブ(ミディアムタイプ)/(L)3 m、
　　強度19LB(約 8.6kg)
材　質：ベルト/ナイロン、ハンドル/PP･TPR
　　チューブ/天然ゴム、接続リング/スチール
付属品：収納バッグ
アメリカ製
※強度表示はチューブを3倍の長さに伸ばした際の張力
※ベルトは二重構造になっています。内側ベルトの上から接続留め具を固定してください。
※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

T7401　　ユニバーサルベルト
3833A751　グリップハンドル

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/

Copyright© NISHI All Rights Reserved.無断転載禁止

■　点検について

ご使用前に、以下の点検を行い、異常があったときは、使用しないでください。
〇ベルト、カバー付きチューブに変形、破れ、ねじれ、ほつれなどないか。
〇留め具（バックル）、Dリング、ハンドルに変形・ヒビ・割れ・キズ・破損などないか。
〇接続カラビナは正常に作動するか、変形や緩みはないか。

■　使い方

●　準備

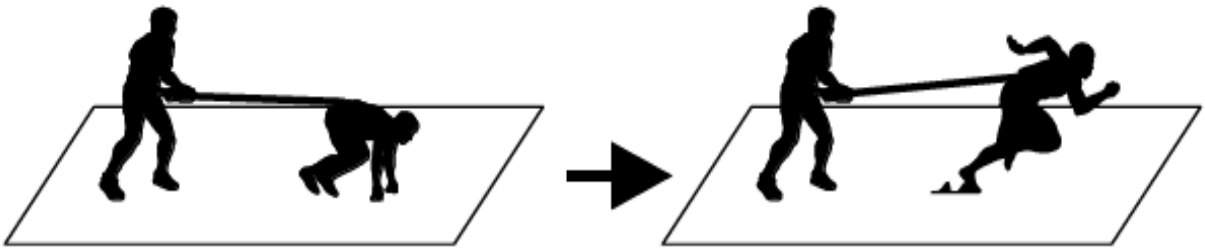
〇走者は、ベルトを腰に巻き、内側ベルトの上から留め具（バックル）をお腹の前で留めます。
　ベルトの余っている部分を左右に引っ張り、ウエストサイズを調節します。
〇余ったベルトは、内側ベルトと身体の間に入れ込むようにすると、ご使用時に邪魔になりません。
　※ベルトは少しきつめに調整してください。
〇ハンドルとベルト両方にカバー付きチューブ両端の接続カラビナを接続します。
　しっかりと接続されていることを確認してください。

●　トレーニング例

（1）レジステッドドリル

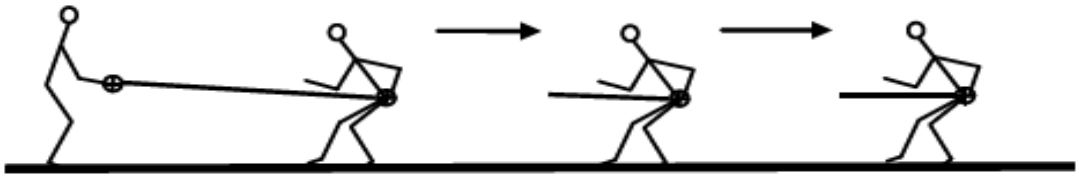
Ａ　レジステッドスタート

①　支持者は走者の後方3mの位置でハンドルを保持します。
　チューブは緩ませずに、少し張った状態にしておきます。
②　走者がスタートします。支持者はチューブを9m以上伸ばされないように、走者を後追いします。



Ｂ　レジステッドバックペダル

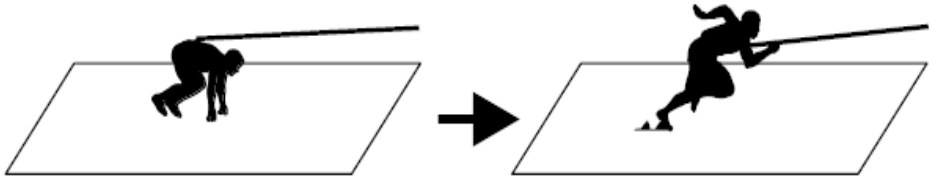
①　支持者は走者の前方3mの位置でハンドルを保持します。
　チューブは緩ませずに、少し張った状態にしておきます。
②　走者は、バックペダル（後走り）で、支持者から離れていきます。
　支持者はチューブを9m以上伸ばされないように、走者を後追いします。



（2）アシステッドドリル

Ａ　アシステッドスタート

①　支持者は走者の前方へ、ハンドルを保持したままチューブを伸ばしていきます。
　このとき、チューブの張力が走者のスタートフォームを崩さないように注意し、適度な長さでトレーニングを開始します。支持者は、チューブが9mを超えないように常に注意してください。
②　走者がスタートします。走者は支持者の位置を走り過ぎても構いません。



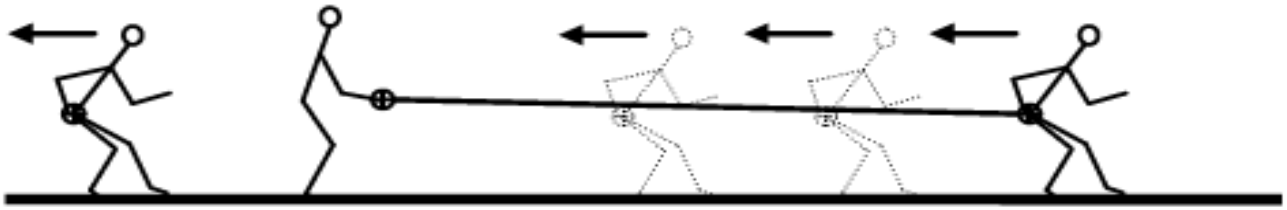
Copyright© NISHI All Rights Reserved.無断転載禁止

Ｂ　アシステッドバックペダル

① 支持者は走者の後方へ、ハンドルを保持したままチューブを伸ばしていきます。
このとき、チューブの張力が走者のスタンスを崩さないように注意し、適度な長さでトレーニングを開始します。
支持者は、チューブの長さが9mを超えないように常に注意してください。

② 走者はバックペダルを開始します。足の接地及び引きつけの素早さを意識します。

③ 走者とともに支持者がバックペダルすることで、ドリルの距離を伸ばすことができます。



（３）コンビネーション レジステッドトレーニングとアシステッドトレーニングのコンビネーション

Ａ　シャトルラン

① スタートラインから 4.5mごとに、合計3つのマーカー（カラーコーンなど）を一直線上に並べます。
走者は、マーカー位置、もしくはコーチの 指示に従って方向転換を行います。

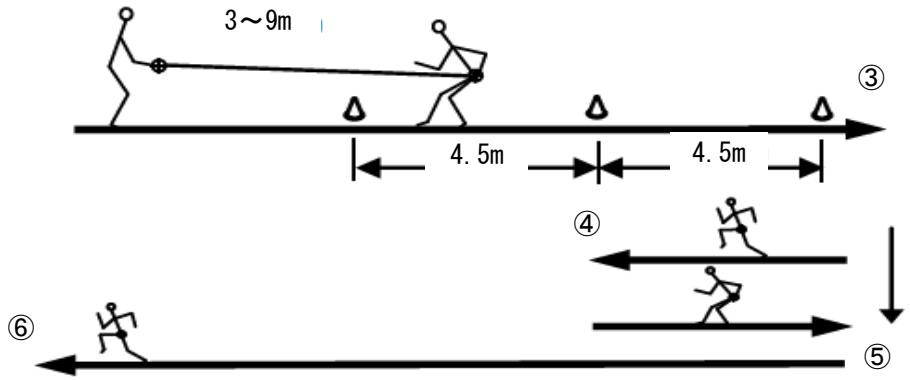
② 走者はスタートラインのマーカーに立ちます。支持者は走者の前方3mの位置でハンドルを保持します。
チューブは緩ませずに、少し張った状態にしておきます。
支持者は、ゴムチューブが9m以上に伸びないように、走者の移動に伴って移動してください。

③ 走者は、バックペダルでスタートし、9m離れた最後方のマーカーへ向かいます。

④ 次に 4.5m前方の、真ん中のマーカーへ向かって全力疾走します。

⑤ 再びバックペダルで、4.5m後方のマーカーへ向かいます。

⑥ 最後に、支持者へ向かって全力疾走、支持者の位置を走り過ぎます。



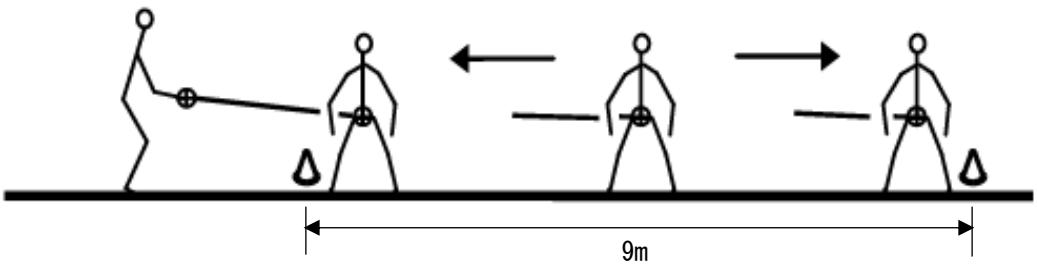
Ｂ　ラテラルドリル

① スタートラインとそこから9m以内の位置へ、2つのマーカーを用意します。

② 支持者は走者の左右どちらかへ3m離れた位置でハンドルを保持します。
チューブは緩ませずに、少し張った状態にしておきます。

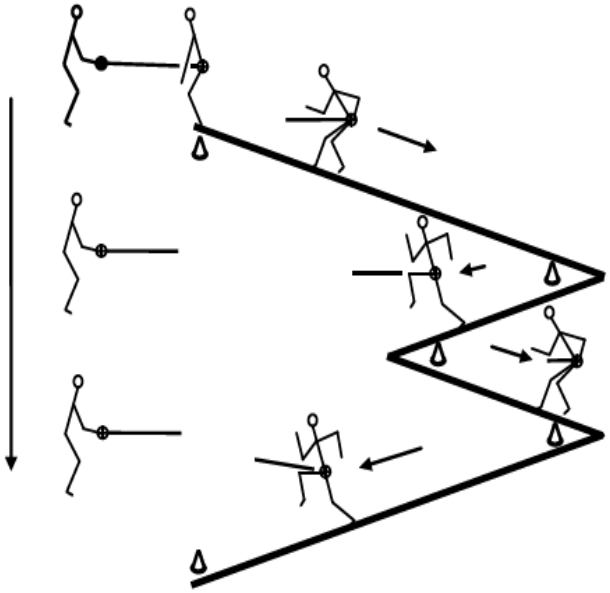
③ 走者は、スタートラインから、もう一方のマーカーへ向かってラテラルステップを踏みます。
チューブは、支持者から離れるときはレジスタンス、支持者へ向かうときはアシストとなります。

④ 支持者はランダムな合図を出します。走者は合図に従って、ただちに進行方向を左右に変えます。
支持者は、ゴムチューブが9m以上に伸びないように走者の移動に伴って移動してください。



Copyright© NISHI All Rights Reserved.無断転載禁止

C 『W』ドリルドリル



① スタート位置から9mと4.5mの位置に大きな「W」字型を描くように合計5つのマーカーを並べます。
② 走者はスタート位置のマーカーに立ちます。
支持者は走者の前方3mの位置でハンドルを保持します。
チューブは緩ませずに、少し張った状態にしておきます。
③ 走者は、バックペダルでスタートし、45度斜め後方9mのマーカーへ向かいます。
支持者は、走者の移動に合わせて左右へ移動し、チューブが 9m以上伸びないように注意します。
④ 次に斜め45度前方4.5mの「W」字の中央のマーカーへ向かって全力疾走します。
⑤ 再びバックペダルで、45度斜め後方4.5mのマーカーへ向かいます。
⑥ 最後に、45度斜め前方の「W」字の最後のマーカーへ向かって全力疾走します。
走者が支持者の位置を走り過ぎたら、支持者はチューブを9m以上伸ばされないように、走者を後追いします。

（4）プライオメトリックス

A ダブルレッグホップス

① 支持者は走者の後方3mの位置でハンドルを保持します。
チューブは緩ませずに、少し張った状態にしておきます。
② 走者は、10～15mの距離を両足ジャンプで移動します。
ニーアップと腕の振りを強調してジャンプしてください。
支持者はチューブが9mを超えて伸びないように走者を追いかけます。
③ できる限り素早く、少ない回数のジャンプでゴールに着くように心がけます。

B シングルレッグホップス

① 支持者は走者の後方3mの位置でハンドルを保持します。
チューブは緩ませずに、少し張った状態にしておきます。
② 走者は、10～15mの距離を片足ジャンプで移動します。
ニーアップ、腕の振りを大きくジャンプしてください。
支持者はチューブを9m以上伸ばされないように、走者を後追いします。
③ できる限り素早く、少ない回数のジャンプでゴールに着くように心がけます。

C パワースキップ

① 支持者は走者の後方3mの位置でハンドルを保持します。
チューブは緩ませずに、少し張った状態にしておきます。
② 走者は10～15mの距離を、力強いスキップ動作で移動します。
ニーアップを心がけ、かかとが反対の膝よりも高くなるようにしてください。
支持者はチューブが9mを超えて伸びないように走者を追います。
③ 接地時間をできる限り短く、少ない歩数でゴールに着くように心がけます。

D バウンディング

① 支持者は走者の後方3mの位置でハンドルを保持します。
チューブは緩ませずに、少し張った状態にしておきます。
② 走者は10～15mの距離を、力強いランニングフォームで跳躍して移動します。
ニーアップとストライドの大きさを心がけ、接地時間ができる限り短くなるようにします。
支持者はチューブを9m以上伸ばされないように、走者を後追いします。

負荷付きバウンディング

Copyright© NISHI All Rights Reserved.無断転載禁止

Ｅ　他の器具との併用

プライオメトリックス用のトレーニング器具と併用することで、高い効果を発揮します。

〇3833A789　プライオボックスⅢ　高さ 20 cm　……負荷付きボックスジャンプ
〇3833A790　プライオボックスⅢ　高さ 30 cm　　〃
〇3833A791　プライオボックスⅢ　高さ 45 cm　　〃
〇3833A792　プライオボックスⅢ　高さ 60 cm　　〃
〇NT6903　　プライオボックス屋内用　　〃
〇NT7103　　マルチジャンパー
〇NT7113S　ステップハードル調節式
〇NT7121S～NT7125S ステップハードル
〇T6932S　アジャスタブルハードル
〇T7112S　アジャスタブルハードルミニ

プライオボックスを使用したトレーニング例
負荷付きボックスジャンプ

■　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。

Copyright© NISHI All Rights Reserved.無断転載禁止