

アクセラレータ

NISHI

取扱説明書

品番：T7460A、T7460B

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

- 張力の強いチューブを使用しておりますので、急に力を抜いたり手を離したりすると、ケガをするおそれがあります。
- ご使用前に、必ず指導者に相談し、用法や強度には十分注意してトレーニングを行ってください。

⊘ 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。
- 火気のある場所、ストーブや暖房器具の近くでの使用、保管はしないでください。
- 保管時、本品の上に重いものを置かないでください。
- 本品の分解、改造、修理は決して行わないでください。

❗ 必ず行うこと

- 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。
- 本品に変形、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、異常があった場合は使用しないでください。
- 本品に付着した砂、ホコリ、水分などは必ず取り除いてください。
- 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た後、風通しのよい日陰に干してください。
- チューブの上に重いものを置かないでください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。

● スペアパーツ

T7403B パワーハーネス

■ 廃棄について

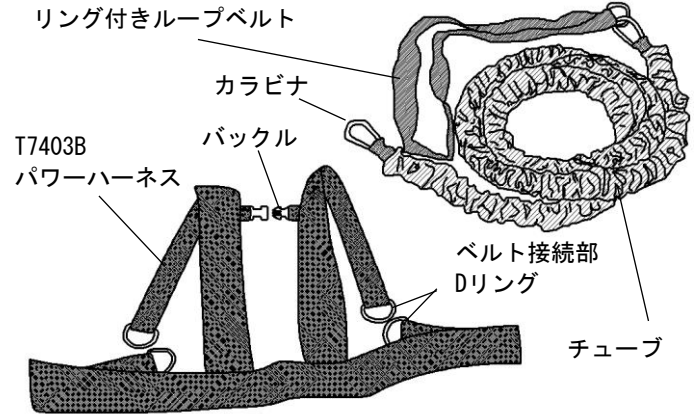
本品の廃棄に関しては、地域で定める条例に従ってください。

■ はじめに

本品は、走者のレベルや目的に合わせて負荷をかけてスタートダッシュやサイドステップなどを行うことで、筋力強化が期待できるトレーニング用具です。

■ 各部の名称

リング付きループベルト



■ 仕様

- T7460A アクセラレータ 150
カバー付きチューブ(オレンジ)
強度 150ポンド(約 68kg)
適応体重 80~110 kg
- T7460B アクセラレータ 105
カバー付きチューブ(オレンジ)
強度 105ポンド(約 48kg)
適応体重 60~90 kg

● 共通仕様

構成：カバー付きチューブ、
パワーハーネス、リング付きループベルト
サイズ：チューブ/(L)3m
材質：天然ゴム
付属品：収納バッグ
アメリカ製

※強度表示はチューブを3倍に伸ばした際の張力です。
※チューブのみ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

⚠ 注意 取り扱いを誤った場合、使用者が軽傷または、物的損害の発生が想定される危険があります。

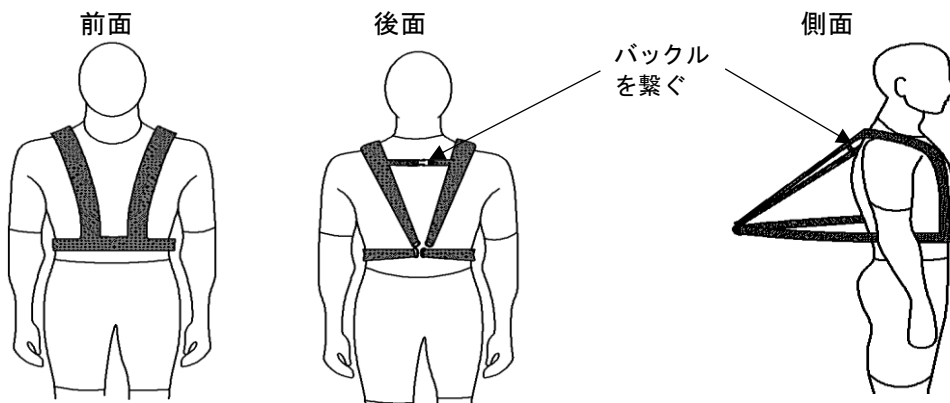
● トレーニング開始前に必ずお読みください。

- 十分なウォームアップ、ストレッチを行ってください。
- 周囲に障害物がなく、床面のやわらかい（人工芝グラウンドなど）平坦な場所で使用してください。
- 本品は、非常に強度の強いチューブです。低負荷から開始して負荷量を調整してください。
また、急に力を抜いたりするとケガにつながるおそれがあります。
- 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。
チューブカバーの片寄りをなくし、均一にします。
- ハーネスは、地面と平行に近づけ、浮かせた状態で使用してください。
ハーネスが下がっている場合、足にからむおそれがあります。
- チューブは、たるみのない状態（若干負荷を感じる程度）からトレーニングを開始してください。
たるんだまま使用すると、トレーニング動作の反動でケガをするおそれがあります。
- ハンドルベルトは、柱など強固に固定された場所に取り付けてください。

■ 装着の仕方

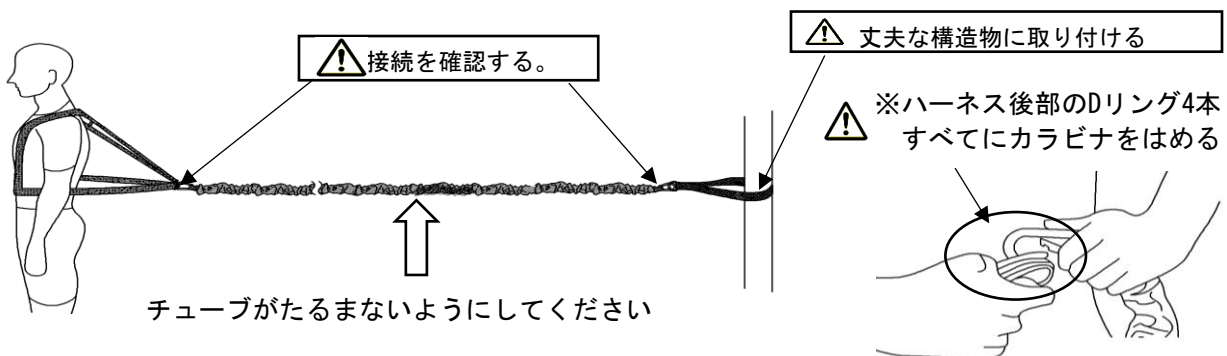
● パワーハーネスの装着

パワーハーネスの装着は、下図を参考にしてください。



● チューブの接続

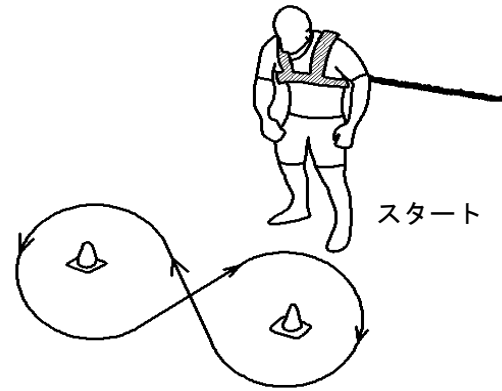
- パワーハーネスのDリング（4個）すべてにチューブのカラビナを取り付けます。
この時、ハーネスのねじれや、もつれがないようにしてください。
- 反対側をハンドルベルトのDリングに取り付け、ハンドルベルトを丈夫な構造物に固定します。
トレーニング開始前に再度カラビナとDリングの接続を確認します。



■ 代表的なトレーニング例

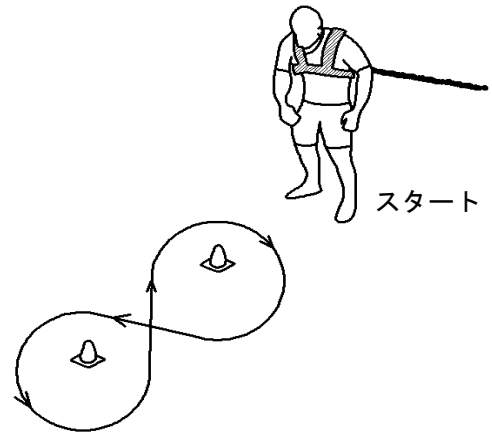
● フィギュア エイト横

- ① チューブが張った状態で走者の1m程度前の左右にコーンを置き（間隔は2m程度）8の字に回ります。
- ② そのとき、身体は正面を向いたままにします。
※逆方向の動きも行ってみましょう。



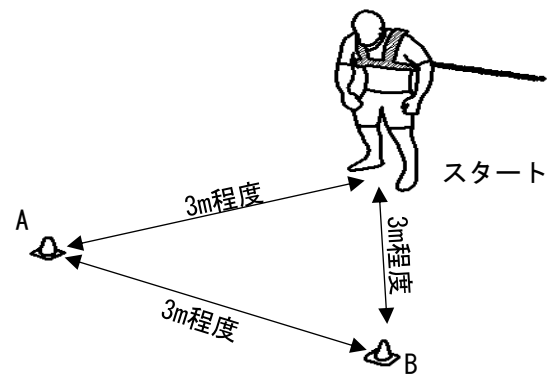
● フィギュア エイト縦

- ① チューブが張った状態で走者の1m程度前に 1個、1.5m先に 1個コーンを置き 8の字に回ります。
- ② そのとき、身体は正面を向いたままにします。
※逆方向の動きも行ってみましょう。



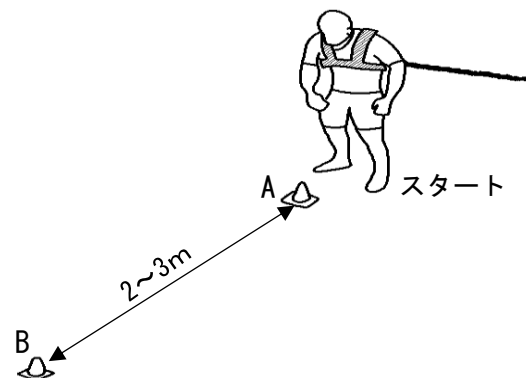
● ストーカー

- ① 右図のようなレイアウトで始めます。
- ② スタートからAに行き、スタートに戻り、続いてBに行きスタートに戻ります。
※コーンに触る必要はありません。
※コーンに足先を当てるイメージです。



● ファーストステップ

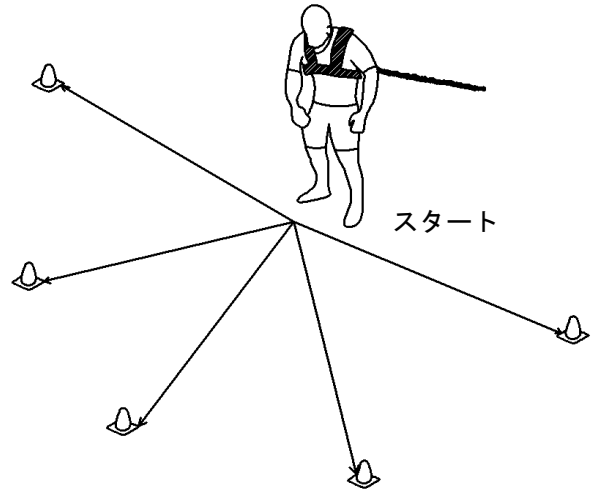
- ① 右図のようなレイアウトで始めます。
- ② スタートは足元のAコーン。
- ③ 前方のBコーンに駆け寄りタッチします。
※前進も後進も身体の向きは、正面を向いたまま行きます。



■ 応用編

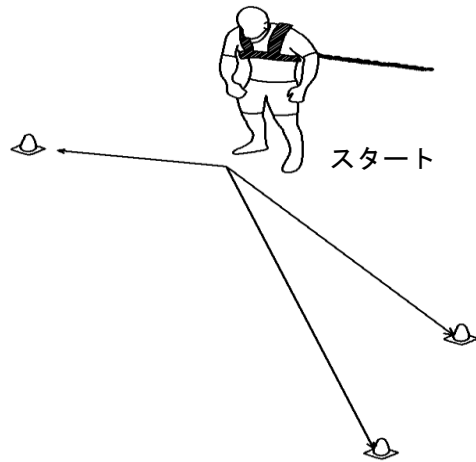
● ファイブ・コーン・ドリル

- ① ハンドルベルトを柱にしっかりと固定し、無作為にコーン（5個）を並べ目標物にします（距離はレベルに応じて変更）。
- ② 走者はパワーハーネスを装着しチューブを取り付けます。
- ③ 指導者の合図によりスタート地点からコーンまで素早く進み、目標物に到達した後スタート地点に戻ります。



● リアクション・ドリル

- ① ハンドルベルトを柱にしっかりと固定し、無作為にコーン（3個）を並べ目標物にします（距離はレベルに応じて変更）。
- ② 走者はパワーハーネスを装着しチューブを取り付けます。
- ③ 指導者もしくは補助者が投げたボールを選手がキャッチし、その後指示したコーンへ素早く進み、スタート地点に戻ります。



● アウト・オブ・ブロック

- ① ハンドルベルトを柱にしっかりと固定し、コーン（4個）を四角に並べ目標物にします（距離はレベルに応じて変更）。
- ② 走者はパワーハーネスを装着しチューブを取り付けます。
- ③ 指導者の合図によりスタート地点より前方のコーンの間を通り抜け、再びスタート地点まで戻ります。
※チューブの張力が強いいため、後方を注意しながら転倒しないように後退してください。

