

ニシ・スポーツの新トレーニングアイテム

2021年4月発売

「ハンマーメディシン」

速く、高く、遠くへのカギは全身の連動性を高めること



●柄のついたメディシンボールを地面に叩きつける「ハンマーメディシン」を使ったトレーニング

読者のみなさん、トレーナーの角一です。トレーニングでは上半身、下半身をそれぞれ鍛えても、それが連動しないと本来のパフォーマンスは発揮できません。この「連動性」。こそが競技力を飛躍的に向上させるためのカギとなります。

ただし、トレーニングで「連動性」を感じ取るには、ある程度の負荷がないと難しいものです。そこで、ニシ・スポーツが新たに販売するのが、全身の連動性を高める感覚を養いながらパワーアップも同時に期待できる『ハンマーメディシン』です。今後のトレーニングにぜひ取り入れてほしいハンマーメディシンの使い方について紹介します。



▲ハンマーメディシンの元となった大型ハンマーでタイヤを叩くトレーニング。ハンマーの跳ね返る方向が不安定だったりと、さまざまな課題があった

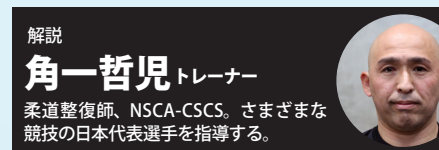
のが『ハンマーメディシン』だ。カーボンで補強された柄（グリップ）にメディシンボールがくっついた形状をしている。球状のため、地面に叩きつけた際の反発はまっすぐで、反復した叩きつけ動作が可能となる。重さは3kg、5kg、7.5kg、10kgの4種類。自分の体力と目的に合わせてチョイスできる。まさにトレーニング現場が待ち望んでいた、全身の連動性を高めることができるハンマートレーニング器具だ。

今回はハンマーメディシンを使った2つのトレーニングを紹介する。1つはシンプルに地面にまっすぐ叩きつける「オーバーヘッドスラム」。腹直筋や大胸筋がストレッチした状態から、一気に収縮させて地面にハンマーメディシンを叩きつける。

2つ目は「ウッドチョップ」。ハンマーメディシンを横から振り上げ、まっすぐに叩きつける。横からハンマーメディシンを持つことで体幹にひねりの動作が加わり、競技種目での動作に近い筋肉の連動性を感じながら強化することが期待できる。

どちらも大切なポイントは、下半身の力を体幹、胸、肩、腕、そしてハンマーメディシンへと連動させて伝えていくこと。この感覚を確実に自分のものにしていこう。

なお、これらのトレーニングは「反動に耐える」動作が入るのがポイントで、パワーを求められる投てき種目だけではなく、短距離や跳躍、中長距離まで幅広く活用できるものだ。走るだけでは鍛えられない要素を「ハンマーメディシン」で強化することにより、パフォーマンスが劇的に改善するかもしれない。



解説

角一哲児 トレーナー

柔道整復師、NSCA-CSCS。さまざまな競技の日本代表選手を指導する。

全身の連動性を高めることが本当のトレーニングの目的

欧米ではよく取り入れられている「タイヤハンマートレーニング」。その名のとおり、タイヤを土木作業で用いる大型ハンマーで叩くトレーニングだ。主な目的は全身の筋力アップだが、腕だけ、上半身だけでは力強く叩けない。下半身の力をうまく使えてこそ効果的なトレーニングになる。

つまり、単なるパワーアップだけでなく、全身の力の連動性を高める効果も期待で

きるのがこのタイヤハンマートレーニングだ。しかし、日本では重さのあるハンマーはもちろん、ハンマーで叩けるタイヤを用意することが難しい。タイヤは輪状のため、叩くスポットが思ったより狭く、狙いをしっかり定めないと叩き損じにつながるの、少し加減してしまうことがある。もし思いっきりタイヤを叩けたとしても、タイヤではね返ったハンマーの方向が不安定だったり、いくつかの課題があった。

そのようなトレーニング現場の声を背景に、ニシ・スポーツから新たに発売される

オーバーヘッドスラム

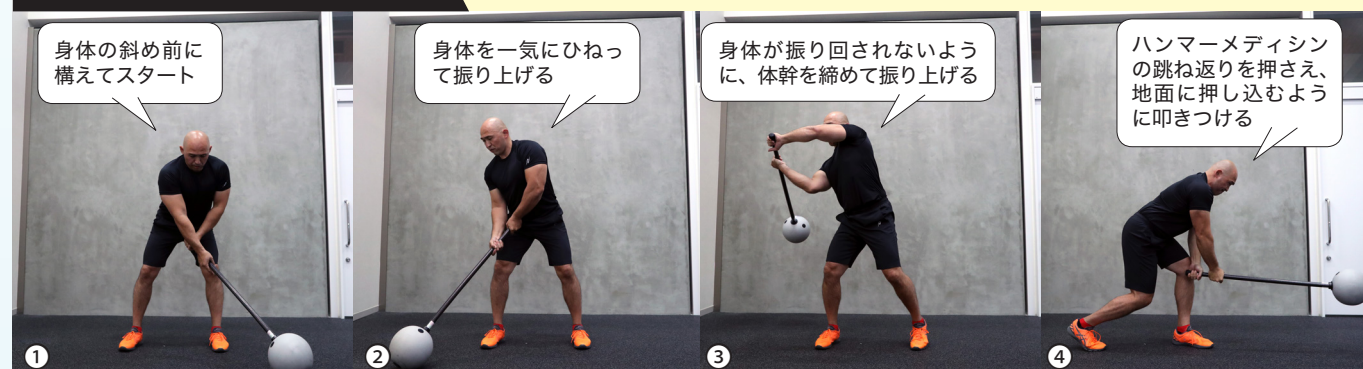
ハンマーメディシンを後ろから振り上げ、一気に床に叩きつける



「腹直筋や大胸筋をストレッチした状態から、一気に収縮させて床に叩きつけます。上半身だけでダメ。下半身で踏ん張った力を腹筋を通して上半身に連動させ、大胸筋、腕、そしてハンマーメディシンに伝えます。最後はボールを床にめり込ませるくらいのつもりで叩きつけましょう。叩きつけた後は下半身で踏ん張り、地面からの反動に耐えるようにします。」by角一

ウッドチョップ

ハンマーメディシンを横から振り上げ、ひねりの動作を入れてから叩きつける

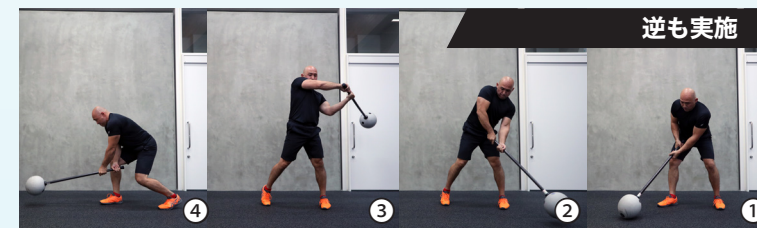


「下半身の力が股関節、お尻を通り、腹斜筋を斜めに通って上半身に伝わっていきます。最後はハンマーメディシンを力強く床に叩きつけましょう。オーバーヘッドスラムは直線的な動きですが、ウッドチョップは斜めの動き、ひねりが入ります。このひねりが入ることで、競技種目の動きに近い筋肉の連動性を感じることを意識しましょう。左右バランス良くできるように実施してください。」by角一



- | | | |
|---------|--------|-------------|
| ①NT5943 | 3.0kg | 54,450円(税込) |
| ②NT5945 | 5.0kg | 58,850円(税込) |
| ③NT5947 | 7.5kg | 64,350円(税込) |
| ④NT5950 | 10.0kg | 69,850円(税込) |

逆も実施



「各種目の回数は目的によって異なります。強化を目的に追い込みたい場合は『6回以下』が目安ですし、ウォーミングアップの一環としてサーキット形式で実施する場合は『20秒で何回叩けるか』などと設定するやり方もあります。また、陸上競技の場合はあまり重いものを使わず、3kgか5kgで動きを意識しながら実施するのも良いでしょう。」by角一

「ハンマーメディシン」

- サイズ：(全長) 115cm、(ボール部) φ20cm、(グリップ部) φ3cm
- 材質：(ボール部) 弾性ポリウレタン、(ボール内部粒子) 粒状ポリウレタン、(グリップ部) カーボンファイバー、(グリップ部芯材) アルミニウム
- イタリア製
- ※グリップ部にキズなどの破損を発見した場合はただちにトレーニングを中断してください。
- ※ボール部を打ちつける面は、事前に強度を確認し、所有者の許可を得たうえでトレーニングを行ってください。
- ※万が一、打ちつけた面が破損した場合、弊社では責任を負いかねます。
- ※本体破損の原因になりますので、打ちつける面の状態を確認したうえでトレーニングを行ってください。
- ※グリップ部に水分などが付着している場合は、拭き取ってからご使用ください。
- ※汗などでグリップが滑る場合は、炭酸マグネシウムなどの滑り止めをご使用ください。
- ※ボールの留め金具が地面に接触しないようにご使用ください。

NISHI®

株式会社ニシ・スポーツ

〒136-0075 東京都江東区新砂3-1-18

【お問い合わせ】 ニシ・スポーツお客様相談室 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
取扱店情報などはホームページにて <http://www.nishi.com/>



※ご注文、ご予約についてはお近くの取扱店までお問い合わせください