

# ステップオンフレキ

## 取扱説明書

NISHI

品番：NT7105

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。



### 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。
- 悪天候下では使用しないでください。また、ぬかるみや水溜まりでも使用しないでください。
- 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。



### 必ず行うこと

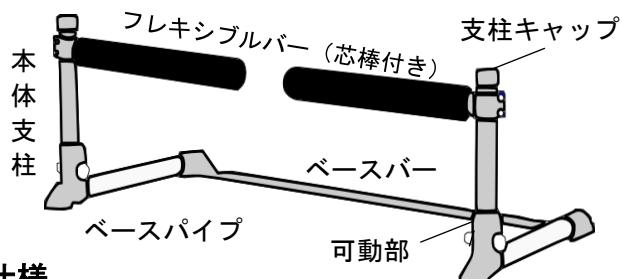
- 障害物のない平坦な場所に設置し、十分なスペースを確保してトレーニングを行ってください。
- 本品を屋外に放置しますと、劣化などの原因となりますので、使用しないときは必ず雨などが直接当たらない場所に保管してください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 使用後は、やわらかい布を使用してホコリや水分をよく拭き取ってください。
- 汚れは、水で薄めた中性洗剤をやわらかい布に含ませて軽く拭き取ってください。

### はじめに

本品は、陸上競技短距離走の加速局面でスムーズな重心移動ができるようになることを目的に「身体の重心を接地足に乗り込む」感覚を養うためのトレーニングアイテムです。

上からバーを踏むことで「接地動作のときにつま先が下がってしまう」「脚が後ろに流れてしまう」フォームの改善も期待できます。

### 各部の名称



### 仕様

構成：5台組  
サイズ：全体 / (W) 660 × (L) 410 × (H) 230 mm  
パッド部 / (φ) 35 × (L) 255 mm  
芯棒 / (φ) 15 × (L) 110 mm  
重量：約 720g/台  
材質：本体/ガラス繊維入りナイロン  
バー/パッド/ウレタン  
芯棒/ガラス繊維入りナイロン  
付属品：キャリングケース  
台湾製

※フレキシブルバーは消耗品です。使用頻度によりウレタンパッドが劣化したり、バーが破損する場合があります。その際は、スペアパーツのステップオンフレキ用バー（NT7105X）をお求めください。

※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

NT7105X ステップオンフレキ用バー

### 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/>

## ■ 特徴

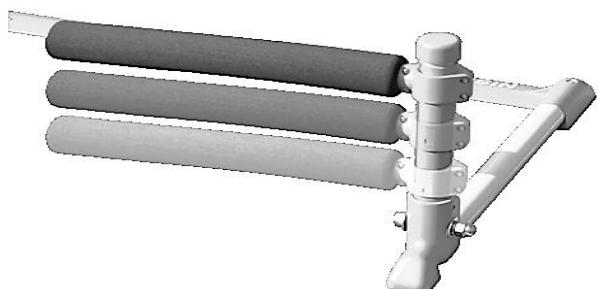
- 接地足に乗り込む際にバーを踏めるように、バーの芯棒を短くしました。
- バーの高さは、10・15・20cmの3段階。
- 左右の支柱をつなぐベースバーは、バーの直下ではないところに配置しました。
- ベースバーは、足が接地することを想定して、厚みを薄くしました。
- 携帯性、収納性を考えた折りたたみ構造。



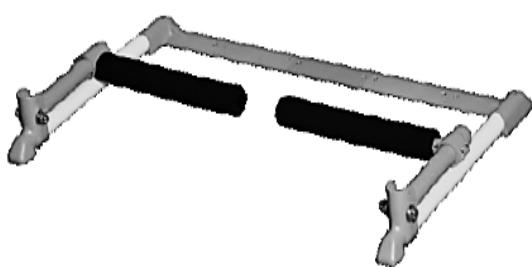
芯棒は、フレキシブルバーより短くなっています



フレキシブルバーを踏みこんだ状態



フレキシブルバーの高さは3段階に調節(下図参照)



可動部を軸に折りたためます

## ■ 高さ調節方法

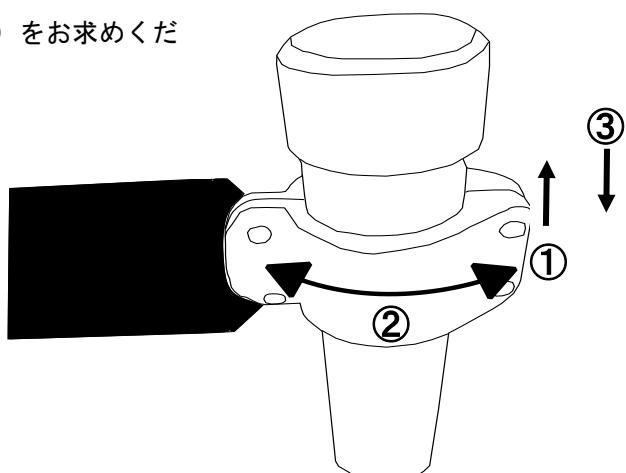
①フレキシブルバーの支柱部分を持って上に上げるとロックが解除されます。

②時計方向に回して上下にスライドし、使用する高さに合わせます。

③反時計方向に回し押し下げて固定します。

※フレキシブルバーは消耗品です。使用頻度により内部のゴムひもが劣化したり、バーが破損する場合があります。

その際は、スペアパーツのステップオンフレキ用バー（NT7105X）をお求めください。

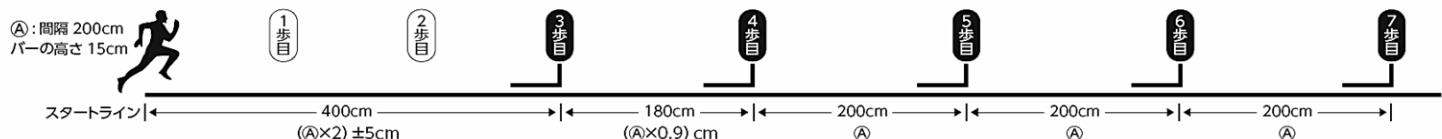


## ■ 使い方

### ● 連続ランニング

- スタートラインからスタンディングでダッシュし、3歩目の足の着地点に1台目の本品を設置、2~5台目を下図のように並べます。
- 全力でスタートダッシュし、3~7歩目でステップオンフレキのバーを踏み込みながら走ります。  
※本トレーニングを5回程度実施した後に、スタートティングブロックを使ったトレーニングに移行します。

#### 【設置の仕方】



#### 【目的】

加速局面で身体の重心が接地足に乗り込む感覚を養います。

#### 【効果】

- 接地時に身体の重心が接地足に乗り込んでいるので、重心移動がスムーズになる効果が期待できます。
- 脚が後方へと流れる動きを抑制する効果が期待できます。
- 接地動作時、つま先が下がる選手は、上からバーを踏むという動作により、つま先の入り方の改善効果が期待できます。

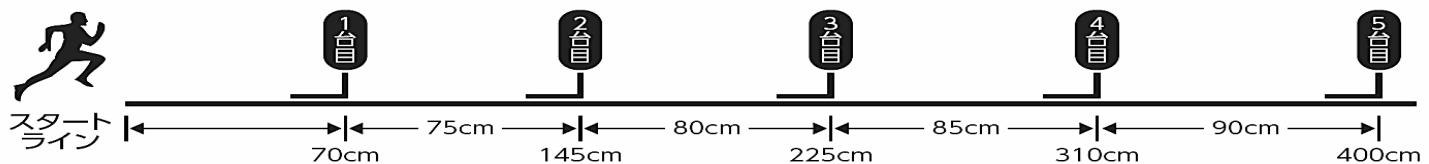
#### 【ポイント】

- 自分のスピード、身長に合ったインターバルでトレーニングしてください。  
インターバルが広すぎると、オーバーストライドになり、うまく乗り込む感覚での走りができません。
- スタート時の前傾を維持していないと、接地時に身体の重心が接地足に乗り込むタイミングが遅れてしまいます。
- 全力でスタートしないと、上体が立ってしまい、身体の重心が接地足にうまく乗り込めません。
- 全力でスタートしないと、スピードが不足し、連續で踏むため身体が弾んでしまいます。
- 5台目の本品を踏み越えた後、すぐに上体が起きないように注意します。
- 本品がなくとも踏み込んでいる感覚を維持し、加速していきます。

### ● スティック走①

- 本品（高さ10cm）を5台設置し、その間に足を接地するイメージで、フレキシブルバーを踏み込みながら走ります。
- 前傾姿勢を維持し、少し腿を引き上げることを意識して速く脚を動かし、重心の乗り込みを意識しながら走ります。

#### 【設置の仕方】



- スタートラインから  
70cm・145cm（間隔75cm）・225cm（間隔80cm）・310cm（間隔85cm）・400cm（間隔90cm）と5台列べます。
- ※フレキシブルバーを素早く踏みながら、前傾姿勢で走ります。

#### 【目的】

スピードにのった状態で乗り込む感覚を養います。

#### 【効果】

- 70cmから5cmずつ広がる間隔をバーを踏みながら走ることで、膝下からの間延びする動きを防ぐ効果が期待できます。  
※前傾姿勢を維持しないと、前への推進力を失い単なる腿上げ動作になり、身体の重心が接地足に乗り込めず加速する動きにつながりません。

## ● スティック走②

- 本品（高さ10cm）を5台列べて、10m先には、別商品のフレキハードルミニ（T7100）（高さ20cm）を5台列べて走ります。
- 前半の本品5台のバーを踏みながら走り、10m先のフレキハードルミニ5台の間を速く走ります。

## 【設置の仕方】

- スティック走①で設置した10m先にフレキハードルミニ（高さ20cm）を間隔1.8m～2mで5台列べ、その間に足を接地して素早く走ります。
- 前半は、フレキシブルバーを素早く踏み込みながら前傾姿勢で走り、後半は乗り込みを意識しながらフレキハードルミニ間に素早く足を下ろして走ります。

## 【目的】

前半の乗り込む感覚を、後半のフレキハードルミニ走の素早く脚を振り下ろす動作の中でも意識させます。

## 【効果】

乗り込む感覚を中間疾走でも意識できる効果が期待できます。

※後半のフレキハードルミニのバーを踏まないように注意してください（バーが折れます）。

※前半と後半の間10mの設定が合わない場合は、後半のフレキハードルミニの1台目の位置を1m前後動かします。

## ■ 点検について

ご使用前に下記点検表にもとづき、点検を行ってください。異常があれば使用しないでください。

項目	内容
支柱、ベースパイプ	変形、亀裂、接合外れなどないか、支柱キャップが外れていないか
フレキシブルバー	曲がり、ゴムひも切れ、割れなどないか
可動部	ネジの緩み、割れなどないか
ベースバー	変形、亀裂、接合外れなどないか

## ■ 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。