

スウィングメディシンボール

NISHI

取扱説明書

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

- 汗や水で手が濡れていると、キャッチしたときに滑り思わぬケガをすることがありますのでご注意ください。
- プライオメトリックスは、筋肉に大きな刺激と同時に急激な負荷が加わりますので、身体を十分に慣らしてからご使用ください。
- ボール用の空気入れで仕様に記載の直径になるように空気量を保ってください。
空気の入れすぎや抜けすぎは、破裂や破損の原因になります。

⊘ 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。
- 障害物や突起物のない平坦な場所でご使用ください。
特に、アスファルトやコンクリートのようなかたい地盤や、著しい段差面では使用しないでください。
- 複数のメディシンボールを保管される場合は、積み重ねないでください。変形する可能性があります。
- 刃先、鋭利なものでキズをつけないでください。破損することがあります。
- 本品を打つ、蹴るなどの行為は絶対におやめください。本品の破損のみならず、ケガにつながります。
- 本品をスウィングスローやハンマースローのように回転して投げないでください。
- 本品をひきずらないでください。ロープが摩耗し、使用中にボールからロープが抜けて転倒したり、ボールが人に当たるなどケガをするおそれがあります。

❗ 必ず行うこと

- 室内でメディシンボールが落下する場所には、床面をキズつけないようにマットを敷いてご使用ください。
- 十分に準備運動を行ってから広いスペースでご使用ください。
- 屋外、高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い場所は避け、通気性のよい場所で保管してください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 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。

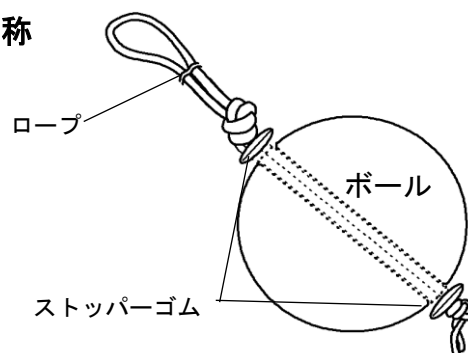
■ はじめに

本品は、プライオメトリックストレニングや、体幹の筋力強化などの目的でご使用いただけるトレーニング用品です。

ゴム製のメディシンボールにロープがついているため、さまざまなトレーニングが行えます。

これまでの球形のメディシンボールではトレーニングしにくかった肩関節や体幹のスウィングドリルや回旋ドリルにおすすめします。

■ 各部の名称



■ 仕様

- T5912 2kg (φ)20cm オレンジ
- T5913 3kg (φ)25cm ブルー
- T5914 4kg (φ)29cm グリーン
- T5915 5kg (φ)29cm ブラウン
- T5916 6kg (φ)29cm イエロー

● 共通仕様

ロープ：(L)3.5m

材質：ボール/ゴム ロープ/ポリエステル

ストッパーゴム/合成ゴム

付属品：トレーニング図解

イタリア製

※重量には多少の誤差が生じます。

※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

T5917X スペアロープセット

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となり、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

基本的な使い方を紹介します。

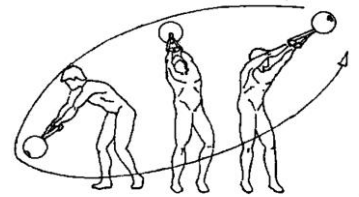
※周囲に障害物がなく、補助者以外の人がないことを確認して練習を開始してください。

ボールが落下する場所は、やわらかな床面や、芝生の方が、本品を長くご使用いただけます。

※付属品のトレーニング図解を参照してください。

A ハンマースウィング (図解19)

- ①ロープを両手で握ります。右手が順手であれば、左手は逆手というように、互い違いに握っても結構です。
- ②両足を肩幅程度に開きます。足は固定して、上体の回旋でボールを回します。
- ③一方向に数回 回転したら、逆方向も行います。



19

B スウィングトレーニング

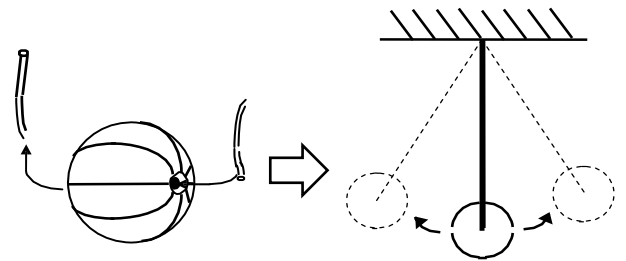
《準備》

ロープ及びストッパーを抜いてください。

別途長いひもを用意して、ボールを天井などから吊るします。

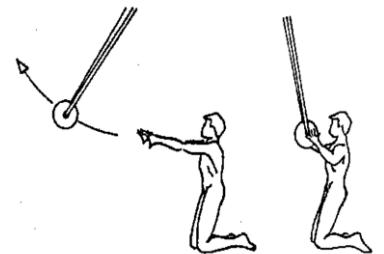
注：本品に付属しているものを基準に丈夫なひもを用意してください。

※スウィングトレーニング後、他のトレーニングを行う場合は、必ず付属のロープの状態に戻してください。(3ページ参照)



B-1 チェスト (図解21)

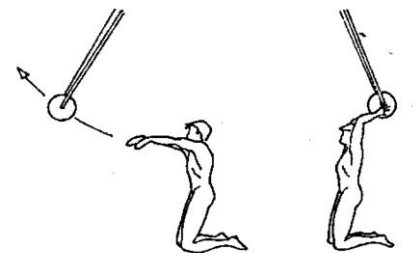
- ①立位もしくは座位で、ボールが胸の高さになるよう調節します。
- ②まず、両膝を少し沈ませ、その反動を使いながら、チェストパスの要領で、両手でボールを前方へ投げ出します。
投げ出すタイミングを膝の反動に合わせてください。
- ③戻ってきたボールを受け止めたら、①②の動作で再び前方へ投げ出します。
胸部、肩部、及び腕部の筋力を使ってボールの勢いに逆らう意識を持ってください。



21

B-2 オーバーヘッド (図解22)

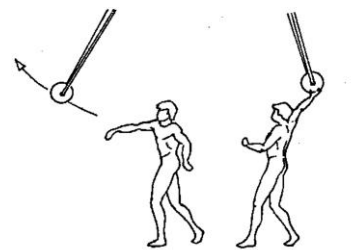
- ①立位もしくは座位で頭上にボールがくるように調節します。
両手で頭上にボールを保持します。
- ②ボールを後方に引き、反った上体の反動を利用して、勢いよく腕を振り下ろしてボールを投げ出します。肘はリラックスさせておきます。
- ③戻ってきたボールを受け止めたら、一連の動作で再び前方へ投げ出します。
上半身全体の筋力を使って、ボールの勢いに逆らう意識を持ってください。



22

B-3 ワンハンドオーバーヘッド (図解 23)

- ①片足を踏み出した姿勢で、頭頂高にボールがくるように調節します。
片方の手でボールを保持し、上体をひねりボールを後方へ引きます。
- ②前方に出したもう片方の腕を後方へ引き、ひねった上体を戻しながらボールを前方へ投げ出します。肩ではなく、体幹のツイスト動作を利用することを心がけてください。
- ③ボールの勢いで上体を後方へひねるようにボールを受け止め、一連の動作で再び前方へ投げ出します。上体すべての筋力を使って、ボールの勢いに逆らう意識を持ってください。



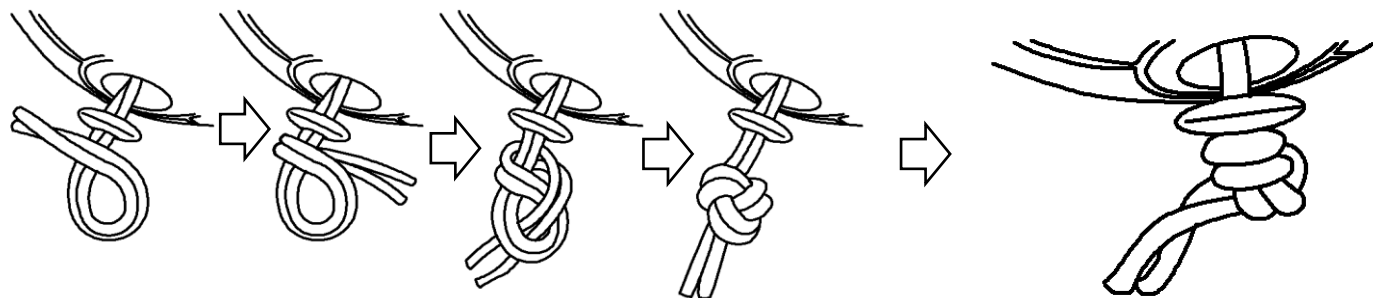
23

- C その他、競技種目や目的に応じて、さまざまなトレーニングが行えます。
付属のトレーニング図解をご参照ください。

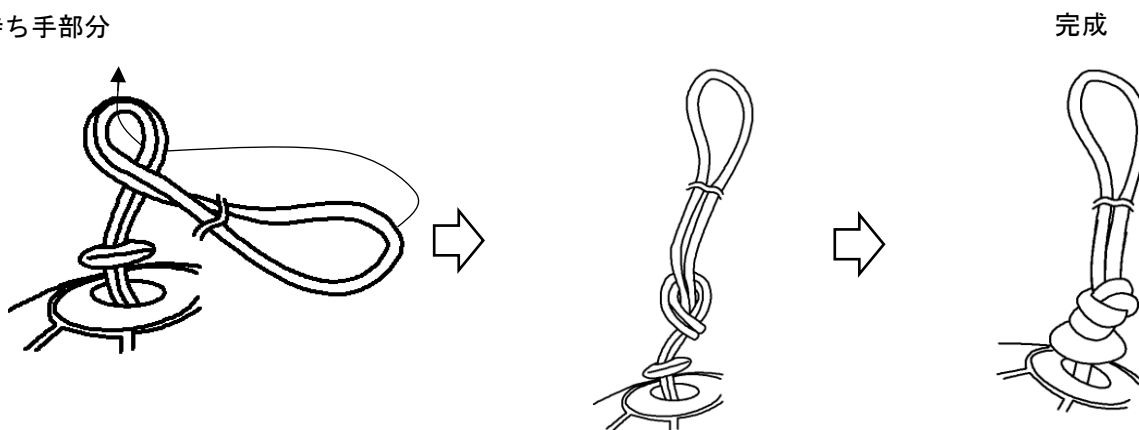
■ ロープ交換の仕方

※必ず、ロープ抜け防止のストッパーゴムを入れて結んでください。

1 : ロープ末端部分



2 : ロープ持ち手部分



3 : ロープの通し方

