

# ダブルマンオーバースピード

**NISHI**

## 取扱説明書

**品番：T7421A、T7421B、T7429A、T7429B**

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。

### ■ はじめに

本品は、スピードトレーニングに効果的なオーバースピードトレーニング用品です。

チューブの伸縮性を利用して牽引者が走者を引っ張ることで、自走よりも速い走りを体験できます。

このトレーニングでは、スプリントスピードの2つの要素であるピッチとストライドの向上が期待でき、また、牽引者は走者を引っ張ることにより、負荷走も同時にトレーニングできます。

### ⊘ 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。
- チューブの上に重いものを置かないでください。

### ! 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て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。
- 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

- T7402 スウィベルベルト
- T7421E スペアチューブ6mミディアム
- T7421F スペアチューブ6mヘビー
- T7422E スペアチューブ9mミディアム
- T7422F スペアチューブ9mヘビー

### ■ 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。

### ■ 各部の名称



### ■ 仕様

- T7421A：6mミディアムチューブタイプ  
(L)6m 張力/19LB(約8.6kg) レッド
  - T7421B：6mヘビーチューブタイプ  
(L)6m 張力/26LB(約11.8kg) ブルー
  - T7429A：9mミディアムチューブタイプ  
(L)9m 張力/19LB(約8.6kg) レッド
  - T7429B：9mヘビーチューブタイプ  
(L)9m 張力/26LB(約11.8kg) ブルー
- ※張力は各チューブを3倍の長さに伸ばした際の値。

### ● 共通仕様

- 構成：カバー付きチューブ1本  
スウィベルベルト 2本
  - サイズ：スウィベルベルト/(W)50mm  
ウエストサイズ50~110cm
  - 材質：チューブ/天然ゴム、ベルト/ナイロン
  - 付属品：収納バッグ
  - アメリカ製
- ※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

### ⚠ 注意

- 本品を使用している際にランニングフォームが崩れる場合は、牽引力が強すぎると考えられます。  
スタート時の2人の距離を縮めるか、チューブの強度レベルを下げてください。
- 牽引者と走者は、競技レベルが同程度のペアで行ってください。
- 走者は牽引者にあまり速く追いつかないようにしてください。過度の牽引走となり、ケガをするおそれがあります。
- 終了段階で、走者、牽引者ともにチューブを踏んだり脚をチューブにからませないように注意してください。
- 持ち運びの際、チューブを引きずらないようにしてください。チューブカバーの破損につながります。
- チューブが引っ張られた状態では、決してベルトからチューブ（カラビナ）を取り外さないでください。
- 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は使用しないでください。  
チューブをスパイクで踏むと破損につながります。
- 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。

### ● ご使用の前の準備

- ①牽引者と走者は、それぞれベルトをしっかりと腹部に巻いてください。  
ベルトのリングは、牽引者は後側に、走者は前側にくるようにします。
- ②チューブ両端のカラビナは、ベルトのリングに完全に取り付けられていることを確認してください。

### ● 実際に使ってみます

- ①始めにスタートラインを決め、走者はそこに立ちます。
- ②牽引者は歩いて走者から離れチューブを引っ張ります。
- ③牽引者はスタートラインに向かい、到着したら一旦止まります。
- ④指導者の合図で、牽引者と走者は2人とも同時に同方向に走り始めます。  
伸ばされたチューブにより、牽引者には負荷がかかり、走者の負荷は軽減します。  
目安は、走者は牽引者に約 40~50mで追いつくようにします。
- ⑤走者が牽引者に一旦追いつくか、またはチューブに緩みが出たら、そのトレーニング（ドリル）は終了です。

### ● スタート時の2人の距離は下図を参考にしてください。

#### 【チューブ選択の目安】

- ・ミディアムチューブ：初級・中級者用または体重 80kg以下の人
- ・ヘビーチューブ：上級者用または体重 80kg以上の人

