

スプリントチューブ

NISHI

取扱説明書

品番：NT7426

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

- 導入初期は、弱い負荷で始めて、徐々に負荷を上げるようにしてください。
- 使い始めは無理をせず、ゴムの張力を確認しながらご使用ください。
- 材料（ゴム）の特性上、長期間使用しないと硬化（劣化）します。

⊘ 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。
- 本品の分解、改造は決して行わないでください。
- 使用中に支持者が走者との合図なしに手を離さないでください。転倒など事故のおそれがあります。
- チューブを必要以上に引き伸ばすような、無理な使用は避けてください。ゴムの弾性限界を超えてチューブが切れたり、カバーが破損するおそれがあります。
- チューブの端に結び目を付けて使用しないでください。
- 屋外、高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い場所には保管しないでください。
- 火気の近くで使用、保管しないでください。
- 保管時に本品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。
- 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て、均一にします。
- 周囲に障害物のない平坦な場所でご使用ください。
- ご使用前に、裂け目、ほつれなどないか、毎回点検してください。異常があった場合は、使用しないでください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 汚れは、やわらかい布で拭き取ってください。

■ はじめに

本品は、スプリントに必要な筋力強化用具です。スタート局面や加速局面におけるスプリント能力を向上させるレジステッドトレーニングをサポートします。走者の腰に巻き、支持者がチューブの端を持ち後方から負荷をかけるようにします。



■ 仕様

- サイズ：(W) 60mm × (L) 2m
- 重量：約 660g
- 材質：チューブ/TPRチューブ
カバー/ストレッチトリコット
- 台湾製
- ※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。

■ 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。

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/>

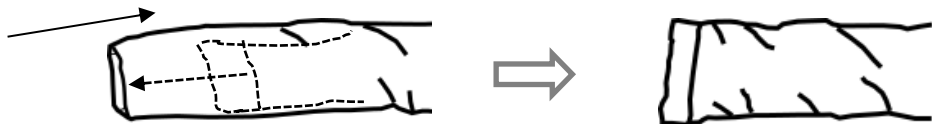
■ 使い方

⚠ 注意事項

本体チューブの長さ（2m）に対して外側カバーが長く（4m）製作されているため、**本体チューブが外側カバーの中に入り込んでしまうことがあります。**

下図の方法で、ご使用前にチューブを一度ゆっくりと伸ばしきって、カバーを均等にしてからご使用ください。

①たるんだカバーから縫製部分をむき出します。



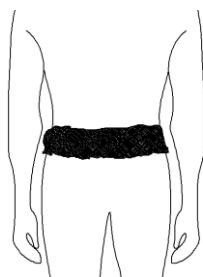
②2人で端を保持し片方を固定したまま、片方は徐々に伸ばしていきます（5m程度離れます）。



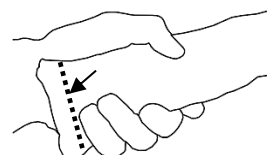
③ゆっくりと戻ります。

● ご使用前の準備

チューブの中心が走者の腹部の中心にくるように、腰骨付近にベルトを当てます。

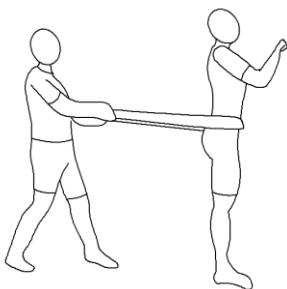


支持者はカバーの縫い目を避けて握ってください（右図参照）。

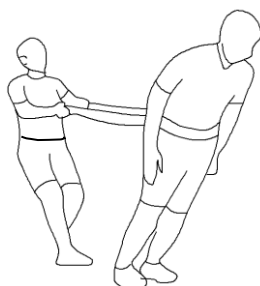


縫製箇所（縫い目）

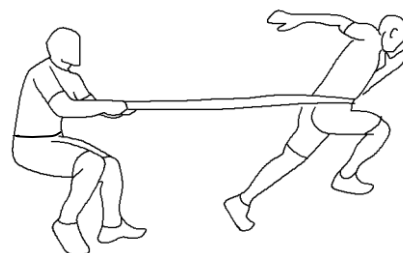
● 基本動作



①支持者は、走者の後ろからしっかりと引っ張ります。



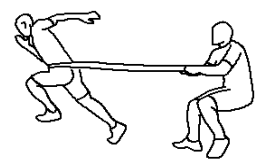
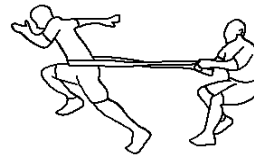
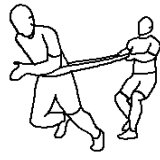
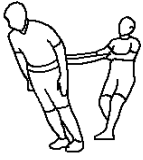
②走者は、ベルトに身体を預けて前に倒れ込みます。



③走者は、スタンディング姿勢からスタート動作を行い、支持者はしっかりと支えます。

● トレーニングの仕方

○スタートレジスタンス



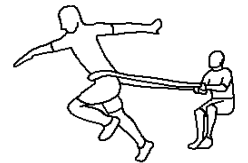
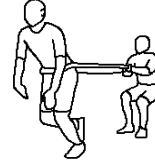
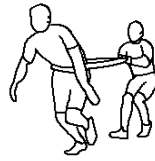
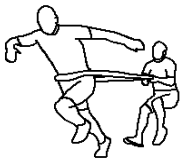
①走者の骨盤と脚の付け根の間にしっかりベルトをかけ、直立した状態から意識的に前傾していきま

②重心を前に崩した状態からスタートしますが、大きな動作を心がけて、1歩目が走路に早くついてしまわないようにします。

③股関節まわりの筋肉を意識して、股関節を大きく動か

④腕の動作を大きくし、地面に力を加えます。

○ステップスキップ



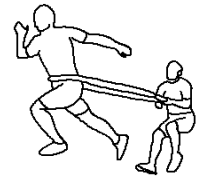
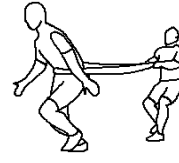
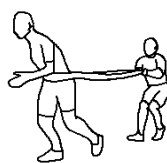
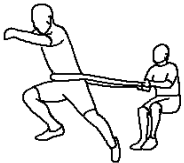
①少し腰を沈めた姿勢から左、左、右、右と2ステップのスキップを行います。

②骨盤を前に移動させるイメージでスキップをします。

③身体が上方向に浮かないようにして、大きな動作で前方向に進みます。

④支持脚が途中で離れないように、膝が伸びきるまでしっかり地面を押します。

○バウンディング



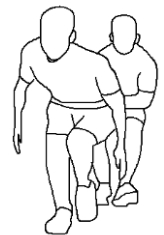
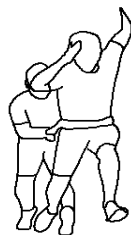
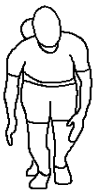
①腰を沈めた姿勢から、大きな動作で前方にジャンプをします。

②支持者はスプリントチューブを地面と平行に持ち、適度な負荷を加えます。

③腕を大きく振り込み、重心を意識し、体幹を締めて腰部が後方に引けないように注意

④速く大きな動作で脚が後方へ流れないように意識し

○スケーティングドリル



①前傾して腰を下げた姿勢を取り

②①の状態から一気に左方向にジャンプ

③上体がブレないように注意しながら、左足で着地して静止します。その際に逆足を素早く引き付けると同時に両腕を身体の中心部に持

④右方向にジャンプして、右足で着地して同様の動作を