

今月から新連載がスタート！ プロフェッショナルなアスリートをビシバシ世に送り出してきた桑原弘樹塾長が、中高生バレーポラーの質問に熱いハートでアタック。どんな無理難題もかかってこい！ オレが解決してみせる！

さあ今回から気分も内容も一新して、新連載が始まります。基本的には読者の皆さんからの悩みや質問に答えていこうという企画です。では早速の第1回目の始まりい～\(^o^)/

○○○ 今月の質問は ○○○

『ジャンプ力をつけるために有効なトレーニング、食事、サプリメントなどを教えてください！ 何でもいいです。知りたいんです！ どうしてもジャンプ力をつけたいんです！（高校生男子）』

というなんとも切実な、熱意のある質問だ(^ ^)



今回はまずトレーニングのお話からしたいと思います。筋肉がしっかりとあるという前提になりますが、「プライオメトリクストレーニング」というものがジャンプ力向上には効果的です。筋肉には伸びた状態と縮んだ状態がありますが、筋肉が縮んだ状態から一気に伸びた状態にするトレーニングです。

具体的な例をあげると、30cmほどの台の上から地面に飛び降りて、しゃがんだ状態からその反動で一気にジャンプするような練習です。ジャンプやトレーニングの仕方もいろいろあるのですが、細くなるのでここでは省略します。



注意点としては、筋肉がしっかりとついていない人は腱などを痛めたりするから気をつけること、着地する地面もあまり硬いところでやらないことです。

芝生などが理想的ですが、少なくともコンクリートなどは避けたほうが無難でしょう。

よく筋肉をつけると体が重くなりスピードやジャンプ力にマイナスと考えがちですが、これには大きな誤解があります。例えば陸上の短距離選手、とりわけ海外のトップスプリンターの肉体を思い出してみてください。彼らは皆、上半身も非常に発達しています。つまり走ったり地面を蹴ったりする力は単純に下半身だけではないということです。ジャンプする際には両手を上下に使うでしょうし、背筋も使います。筋肉をつけっ放しにせず、つけた筋肉をどう活用していくかがポイントなのです。

第1回目は誌面の関係で、残念ながらここまで(>_<)

次回は、食事やサプリメントでジャンプ力をアップさせる方法を伝授しましょう(*^^)v

塾長に質問大募集！

お気軽に
どうぞ！

塾長に聞いてみたい悩みを大募集。
カラダ作りからサプリメントの摂取法まで
あなたの質問をドシドシお寄せください。お待ちしております！

まずは
こちら！

〒169-8915
東京都新宿区高田馬場4-30-20 日本文化出版株
月刊バレーボール編集部「桑原塾長のかかってこい!!!」係まで

桑原 弘樹 [Kuwabara Hiroki]

◆江崎グリコ株式会社 健康食品部
Team POWERPRODUCTION プロダクトマネジャー
主にスポーツサプリメントの開発・啓蒙活動に取り組む。
20代のころに生死に関わる大病を患い、その経験から健康に対する考え方が変化。今では、自社サプリメントの効果を試すためにボディービルを始め効果のあったものを商品化するという徹底ぶり。国内外で活躍する数多くのプロスポーツ選手やVリーグのチームにコンディショニングセミナー、サプリメント指導なども行っている。1月22日に桑原氏初めての著作「サプリメントまるわかり大事典」がベースボール・マガジン社より発売に。要チェックだ！

