

# 爆発的 エクササイズ編

N S C A J A P A N E x e r c i s e l e a f l e t



## NSCAポジションステイメント

### 「爆発的エクササイズとトレーニング」 Explosive Exercises and Training

- 1 最高速度、最高に近い速度での力発揮、あるいは大きな加速を伴うレジスタンストレーニングは、「爆発的エクササイズ」と呼ばれており、身体パフォーマンスの向上に効果的である
- 2 爆発的エクササイズは、いくつかの競技種目、特に大きな加速動作を伴う種目において、最適なコンディショニングを行うために必要である
- 3 爆発的エクササイズを用いることで、スポーツ種目の動作、速度、および加速パターンを模倣したトレーニングをすることができる
- 4 爆発的エクササイズは、経験と知識が豊富な指導者によって指導されるべきである
- 5 爆発的エクササイズは、適切な指導の下で行う限り、傷害の危険性は少ない
- 6 高速での力発揮、あるいは大きな加速を伴う種目における傷害の危険性を減少させるためには、同様の速度で行うエクササイズでトレーニングをする必要がある

#### ◆NSCAジャパンとは？

特定非営利活動法人NSCAジャパンは、米国コロラド州コロラドスプリングスに本部をもつNSCA (National Strength and Conditioning Association) の日本支部です。NSCAは、1978年に76名のストレングスコーチによって設立された、ストレングスコーチ、アスレティックトレーナー、パーソナルトレーナー、医師、フィットネスインストラクター、研究者などからなる世界的組織です。

NSCAの特徴として、スポーツ科学の研究者、現場の指導者や競技スポーツ・健康・フィットネスなどの各分野の専門家が集まっていること、さらに、

#### 「Bridging the gap between science and application:研究と現場の橋渡し」

を理念として活動していることが挙げられます。

NSCAジャパンは、NSCAの日本支部として1991年に設立され、2021年3月末現在、約9,000名の会員（うち約5,800名が資格認定者）が所属しています。日本におけるストレングストレーニングとコンディショニングの指導者の育成や継続教育、研究に裏付けられた知識の普及を通じて、一般の人々に対する健康の維持・増進から、アスリートに対する傷害予防とパフォーマンスの向上などに貢献するために活動しています。

特定非営利活動法人NSCAジャパン事務局

TEL : 04-7197-2064 <https://www.nscjapan.or.jp>  
E-mail : [nscjapan@nscjapan.or.jp](mailto:nscjapan@nscjapan.or.jp)

2017年8月作成

適切なエクササイズ法を  
知っていますか？

