

POSITION STATEMENT Explosive/Plyometric Exercises

公式声明

プライオメトリックエクササイズ

プライオメトリックエクササイズに関するNSCAの見解は以下の通りである。

1. 急激な減速の直後に、反対方向に急速に加速したときに現れる筋の伸長-短縮サイクルは、ほとんどの競技スポーツのパフォーマンス、特に走、跳そして急速な方向転換を含む競技種目には不可欠なものである。
2. プライオメトリックエクササイズのプログラム（効果的に伸長-短縮サイクルを行うことができるために筋、腱そして神経系をトレーニングするもの）は、ほとんどの競技スポーツのパフォーマンスを改善することができる。
3. 選手のためのプライオメトリック・トレーニングプログラムには競技種目に特有の運動が含まれているべきである。
4. プライオメトリックエクササイズは、注意深く用いれば、その他のスポーツトレーニングや試合と同程度に安全であり、「爆発的な」スポーツの激しさに安全に適應するためには必要であろう。
5. 通常のレジスタンストレーニングによって、すでにハイレベルな筋力を身につけているアスリートのみがプライオメトリックドリルを行うべきである。
6. デプスジャンプはプライオメトリックトレーニングを行っている数%の選手に対してのみ用いられるべきである。原則として220ポンド（約100kg）以上の体重のある選手は18インチ（約45cm）以上の高さからデプスジャンプを行うべきではない。
7. 特定の筋・関節複合系に対して影響を及ぼすプライオメトリックドリルは、2日連続して行うべきではない。
8. 選手が疲労しているときには、プライオメトリックドリルは行われるべきではない。プライオメトリックエクササイズのセット間には完全な回復時間が設けられるべきである。
9. プライオメトリックドリルに用いられるシューズと着地面は衝撃吸収性のよいものでなければならない。
10. プライオメトリックトレーニングを開始する前には十分にウォームアップ運動が行われるべきである。より複雑で高強度のエクササイズを行う前には、簡単なドリルをマスターしておかなければならない。