

# アメリカンフットボールのパワー、敏捷性ドリル

Gregory J. Renfro [グレゴリー・J・レンフロ、CSCS、アンティゴ・アスレティックセンター・フィットネスディレクター]

スポーツには種目ごとに特異性があるため、レジスタンスエクササイズと上達を目指す種目の動作、つまりターゲットとなる動作とよく似たトレーニングを行うのが最も効果的である。また、レジスタンストレーニングに限らず、他のあらゆる要素を向上させるトレーニングも特異的なものを行ったほうがよい。例えば短距離選手とマラソン選手を比較した場合、レジスタンストレーニングが異なるのと同様に、コンディショニングやプライオメトリックドリルも異なったものを行うべきである。

スピードとパワーは、多くのスポーツにとって重要な要素である。これら2つを要する種目では特に、スピード、パワー、筋力といった面で実際の競技での動作と類似した動作のトレーニングを行うと効果的である。

本稿の目的は主に2つある。まずアメリカンフットボール（以下アメフト）の各ポジションの専門的ドリルを説明すること、次にストレングス&コンディショニングコーチに、より専門的なトレーニングを創り出せるようになってもらうことだ。ここで述べる各ドリルは、次にあるペリオダイゼーションの準備期のうち「パワー増強」で行うものである。

#### ●準備期

1. 解剖学的適応
2. 筋肥大

3. 最大筋力
  4. パワー増強
- オンシーズン（試合期）  
—維持
  - 移行期  
—補整

#### ■各ポジションのドリル

アメフトの主な5つのポジションについて、次のページにチャートで示してある。どのドリルでも、使用するものはメディシンボールのみである。

#### レシーバーとタイトエンド

ドリル：スクリメージラインからメ



写真1 メディシンボール・チェストパスのスタートポジション

ディンボールに向かって1〜3歩発的ダッシュをし、ポジションの定位置からボールをチェストパスする。その際に足首、脚、殿部、腕を爆発的に伸展させて投げるようにする（写真1、2参照）。パスをしたらすぐにルートを全力ダッシュする。

解説：アメフトの試合では、レシーバーは大きく2歩進んで相手チームのディフェンダーとコンタクトし、パスルートをそのままダッシュするといった動作をする。

#### オフンスラインマン

ドリル：まずポジションの定位置から前述の要領でメディシンボールをチェストパスし、爆発的ダッシュで2歩前進する。また別のメディシンボールを投げ、前方へさらに5ヤード（約4.6m）ダッシュする。ブリックガードの練習として、ブルアウトしてからメディシンボールを投げてすぐ前方にダッシュすることを繰り返すことよい。

また、パスプロテクション（アメリカではパスブロッカーという）の練習には他の選手がメディシンボールを投げ、パスプロテクションするとよい。そうすれば、ラインマンはパスされたボールのエネルギーを吸収して、すぐにできるだけ速くボールをパスするトレーニングができる。

解説：オフンスラインマンはポジションの定位置をスタートしてまず初



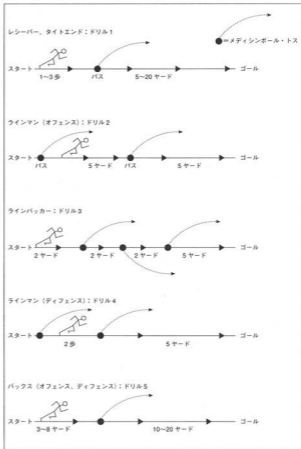
写真1 メディンボール・チェストパスの爆発的  
局面  
⇒ 図 フットボールのポジション別敏捷性ドリル

めに攻撃を開始し（初めのメディンボールパス）、その後またブロックする（2回目のメディンボールパス）ことが多い。このドリルはオフェンスラインマン向けの、素早いフットワークと腕の動きのコーディネーションドリルである。

#### ラインバックカー

ドリル：ポジションの定位置からメディンボールに向かって1歩爆発的ダッシュし、右にボールをパスする。素早く別のメディンボールに向かってダッシュし、今度は左にボールをパスする。このときの力学的に望ましい動作は写真4、5の通りである。さらに前方に爆発的ダッシュをし、最後はメディンボールを前方に真っ直ぐパスしてから5ヤード（約4.6m）ダッシュして終わる。

解説：ラインバックカーにとってはどの方向にもバフフルに攻撃し、次の攻撃



に備えてすぐにバランスを取り戻せる能力が最も大切である。これは、多方向へのパワーと、素早く元の状態に回復できる能力を向上させるドリルである。

#### ディフェンスラインマン

ドリル：ポジションの定位置から素早

くボールを拾い上げ、胸に抱えたまま前方に2歩爆発的ダッシュをしたあと、爆発的チェストパスをする。ディフェンスエンドのトレーニングでは、もう何歩か前方にダッシュしてからメディンボールをパスするとよい。ディフェンスのラインマンの中でも、ディフェンスエンドはスピードを要求



写真3 メディシンボール・サイドトスのスタートポジション

されるポジションなので、このような練習をするとういだろう。

解説：ポジションの定位置から素早くボールをつかみ取るにより、オフENSEのラインマンとコンタクトする練習になる。また、爆発的サイドトス（写真3、4）を行うことによりブロッカーを片側に追い払うことができる。メディシンボールを抱えたまま前方に突進することにより、ちょうど相手チームに接触するときと同じように腹部と脊柱起立筋のアイソメトリックによって体幹を安定させる練習になる。

**オフENSE&ディフェンスボックスドリル**：メディシンボールに向かって3～8ヤード（約2.7～7.3m）ダッシュし、できるだけ遠くにボールをパスした後15～20ヤード（約13.7～18.3m）ダッシュする。

解説：一般的に、ボックスはコンタクトする前に遠くまでダッシュすることが多い。このドリルではある地点までできるだけ速く到着できるような練習



写真4 メディシンボール・サイドトスの爆発的場面

になる。オフENSEのボックスのトレーニングではコンタクトから素早くダッシュして抜け出し、ダウンするトレーニングになる。

#### ■まとめ

以上に述べたドリルはどれもアメフトのダッシュ、爆発的伸展、回復といった局面に深く関わったトレーニングである。ここでいう回復とは、次のダッシュや攻撃に備えて素早くバランスを取り戻すことができることを指している。この記事で説明したような方法でメディシンボールを投げると、選手はまず重心を素早く落としてから、次に身体を爆発的に伸展させることになる。まさにこれがアメフトにとって大切なのだ。地面にあるメディシンボールを拾い上げる動作は、パスやコンタクトの際に身体を低くする練習になる。また、メディシンボールを左右に投げることによってバリストック

にパワーが足から体幹、腕へと伝達されることになる。これはアメフトの攻撃パターンに特異的なものである。ここで述べたドリルはすべて、スピード、パワー、バランスの能力を向上させるように考案されている。

これらのドリルをそのまま行うだけでなく、それを基礎としてさらに応用的なドリルを行うとよい。例えば、ここで紹介したドリルのほとんどはボールを地面から拾い上げてパスしている。これを、地面にあるボールを拾い上げる代わりに自分に向かってトスされたボールをキャッチしてからパスするようにすると、オフENSEラインマンやパスブロックのドリルで説明したように、飛んでくるボールの力を吸収してから爆発的パスをする練習になる。

ただし、各ドリルには十分な間隔をおいて、選手が完全に体力を回復するようにに注意しなければならない。疲労した状態でドリルを行うと、パスする際のバワフルな伸展動作で背中が丸くなり、背部をケガする可能性が高くなってしまふ。最後に、これらのドリルをもとにコーチ自身の経験を活用して、是非チームの弱点を克服していただきたい。

#### 著者紹介



Gregory J. Rentro

Gregory J. Rentro: CSCSを持ち、現在北ウィスコンシン州にあるアンティゴ高校とアンティゴ・アスレティックセンターで指導している。以前、アメリカ・オリンピック・トレーニングセンターに勤務した経験もある。ウィスコンシン大学（ウィスコンシン州クラフス）でフィットネスの学位を取得している。