

訳者序文

本書の著者 Donald A. Chu が 1992 年に発刊した “Jumping Into Plyometrics” はわが国にプライオメトリクスという名を広めたトレーニングの教本であり、現在、プライオメトリック・トレーニングは、ジャンプ・トレーニングとしてさまざまなスポーツでパフォーマンス向上のために利用されている。しかし、プライオメトリクスはかなり強度が高いエクササイズであるため、いまだに上級者のアスリートのためのトレーニングのように理解されているところがある。プライオメトリクスを導入するためには、その概念を理解することが第一である。そしてアスリートの状態や能力を把握し、適切な種目、強度、回数や時間を詳細に設定することで安全にトレーニングを進めることができる。

本書は “Jumping Into Plyometrics” の新版といえるものであるが、プライオメトリック・トレーニングの生理学的根拠や、傷害予防、そしてリハビリテーションへの応用、多種多様なアスリートに対するトレーニングの指導方法とトレーニング・プログラムの計画まで、多くの情報が提供されている。したがって、コーチやコンディショニングの専門家、そして医療の専門家まで幅広い読者に受け入れられると考える。

訳者らは、スポーツ現場におけるリハビリテーションやリコンディショニングを通して、アスリートの状態に合った、適切なトレーニングの導入時期や方法を模索してきた。アスリートのコンディションを競技ができる最高のレベルに引き上げるためには、リスクに対して細心の注意を払いつつ、ゴールに向けて、高いレベルのエクササイズまで計画的に処方していく必要があり、苦労してきた思いがある。

本書はスポーツの現場で、リハビリテーションからトレーニング、そしてパフォーマンスの向上を目指すアスリートのプライオメトリック・トレーニングを、初心者から上級者まで安全かつ効果的に実施するための実用的な一冊であり、スポーツ現場や臨床の場で読者の方々が抱く疑問を解決する糸口を与えてくれるものと信じている。

2016 年 2 月

監訳者 鈴木 俊一

序 文

今日のスポーツ界におけるパフォーマンス強化の進歩には、驚くべきものがある。「Jumping Into Plyometrics」が最初に出版されたのは1992年であるが、プライオメトリック・トレーニングがアスリートの成長のために不可欠のものであると、多くのトレーナーやコーチに急速に受け入れられてきた。このエクササイズ・システムは陸上競技からはじまったが、当初はえたいの知れないものとされていたものが、いまでは当たり前のものと捉えられるまでになってきた。このエクササイズに関する知識は、スポーツ界のいたるところで劇的に増大した。今日、プライオメトリックは、シンクロナイズド・スイミングなど一見パワーの概念からかけ離れたように思われるスポーツにおいてさえ、パフォーマンス・レベルの向上に必要であると信じられている。

この新しい本「Plyometrics」は、プライオメトリックに関する最新の情報を提供している。フットワークと基本的な動作スキルを改善するために、新しい刺激的なドリルが盛り込まれている。ドリルは、初心者向けからより高度なスキルを必要とするものにまで及び、各種のスポーツ・トレーニング・プログラムでプライオメトリックを用いることの裏づけとなる新たな研究も含まれている。CHAPTER 11では、総合格闘技（最も成長著しいスポーツの1つ）のような新しいスポーツ、そしてバレーボール、バスケットボール、アメリカンフットボールのような従来からあるスポーツに特有のプログラムを取り上げている。また、最も成長が著しいグループである若年アスリート（CHAPTER 4）と女性アスリート（CHAPTER 5）に特化したプライオメトリック・トレーニング技術の開発に焦点をあてたパートも加えた。傷害の危険性のスクリーニングとしてのプライオメトリック・エクササイズ（CHAPTER 7）、女性のACL損傷予防としてのプライオメトリック・エクササイズ（CHAPTER 5）、リハビリテーションを行うアスリートの完全復帰への準備のためのプライオメトリック・エクササイズ（CHAPTER 6）に関しては、研究の最新情報を記載した。またこれらの概念を統合して、競技力の発達を完璧なものにする総合的プログラムをCHAPTER 10で概説した。

この本では、プライオメトリック・エクササイズによって、より速く走り、より高くジャンプし、最高のパフォーマンスを達成することができるアスリートになるため、スピードと筋力をいかに身体的特性と組み合わせ、機能させるかということを示している。さらに、トレーニング・プログラムを作成する際に、さまざまなアスリートに対するプライオメトリックの展開や、スポーツの特性にあわせたオプションを提供した。

パフォーマンスの向上や傷害予防に対するプライオメトリック・トレーニングの効果に関する知識が膨大になるにしたがって、コーチやアスリートは自らのツールボックスを最新かつ最良の状態に維持する必要がある。この本では、アスリートがトレーニングで「最大の効果」を得ることができる方法について詳しく説明している。プライオメトリックが、トレーニング・プログラムの一部であるだけでは完全なトレーニング・プログラムにはならない。プライオメトリックは、完全なトレーニング・プログラムにとって必須の要素なのである。プライオメトリック・トレーニングは、過去数年間において著しい変貌を遂げてきた。新しい着想と革新的な技術が、アスリートをプライオメトリック・トレーニングの新時代へと導いていく。プライオメトリック・トレーニングを用いる選択と好機を理解するコーチやトレーナーは、アスリートに対する新しいトレーニング法を見出すであろう。われわれは、読者が競技力向上のために厳しい方法を選ぶのではなく賢い方法を選択することを願っている。