

Vertical Jump Program

ジャンプ力向上トレーニングプログラム



Weight Training Olympic Weightlifting

- Squat
- Deadlift
- Split Lunge
- Power Clean

Plyometric Training

- Box Jumps
- Depth Jumps
- Seated Vertical Jumps
- Kneeling-Stand Jump
- Side Steps + Box Jumps

Reactive Plyometric Training

- Reactive Jumps [Front & Back]
- Reactive Jumps [Right & Left]
- Split Lunge Jumps
- Reactive Box Jump [Depth + Box Jump]
- Reactive Lateral Jumps

<トレーニングアドバイス>

- 研究によれば、ウェイトトレーニングとプライオメトリックエクササイズを同じセッションで組み合わせる「コンプレックストレーニング」と呼ばれる方法は、運動能力を改善する効果的な方法とされています。研究によって、このアプローチが垂直跳びのパフォーマンス、脚力の強さ、スプリント能力、そして全体的なパワー出力を向上させることが示されています。
- ウェイトトレーニングは主にコンセントリック（短縮性）機能を強化し、一方でプライオメトリックトレーニングはエキセントリック（伸張性）力の生産を改善します。
- セッション内でのエクササイズの順序は結果に大きな影響を及ぼさないため、プログラム設計において柔軟性があります。

Vertical Jump Program

ジャンプ力向上トレーニングプログラム



<プライオメトリックガイドライン(1セッションの接地回数)>

Athletic Level	低強度	中強度	高強度
初心者	80-100	60	40
中堅	100-150	80-100	60-80
ベテラン	140-200	100-120	80-100

<Reference>

- De Villarreal ESS, Kellis E, Kraemer WJ, Izquierdo M. Determining Variables of Plyometric Training for Improving Vertical Jump Height Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2009;23(2):495-506. doi:10.1519/JSC.0b013e318196b7c6
- Perez-Gomez J, Calbet J a. L. Training methods to improve vertical jump performance. *J Sports Med Phys Fitness*. 2013;53(4):339-357.
- Hackett D, Davies T, Soomro N, Halaki M. Olympic weightlifting training improves vertical jump height in sportspeople: a systematic review with meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2016;50(14):865-872. doi:10.1136/bjsports-2015-094951
- Mayberry JK, Patterson B, Wagner P. Improving Vertical Jump Profiles Through Prescribed Movement Plans. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2018;32(6):1619-1626. doi:10.1519/JSC.0000000000002248
- Fatouros IG, Jamurtas AZ, Leontsini D, et al. Evaluation of Plyometric Exercise Training, Weight Training, and Their Combination on Vertical Jumping Performance and Leg Strength. *J Strength Cond Res*. 2000;14(4):470. doi:10.1519/1533-4287(2000)014<0470:EOPETW>2.0.CO;2
- Lyttle AD, Wilson GJ, Ostrowski KJ. Enhancing Performance: Maximal Power Versus Combined Weights and Plyometrics Training. *J Strength Cond Res*. 1996;10(3):173. doi:10.1519/1533-4287(1996)010<0173:EPMPVC>2.3.CO;2
- Alemdaroğlu U, Dündar U, Köklü Y, Aşci A, Findikoğlu G. The effect of exercise order incorporating plyometric and resistance training on isokinetic leg strength and vertical jump performance: A comparative study. *IES*. 2013;21(3):211-217. doi:10.3233/IES-130509