

# 「基本的な動きづくり (SAQトレーニング)」

青空の下、野山を駆けめぐり、川で遊び、木登りをする。スポーツの原点は遊びにあり、これに勝るトレーニングはありません。しかし、現代社会において誰もが野山で、川で遊んでいるでしょうか？その結果子ども達に必要な基礎体力も低下し、逆に想像もつかないような傷害が発生するようになったのです。子ども達の遊びを再現するようなトレーニング、それがSAQトレーニングの始まりです。

1999年4月 日本SAQ協会代表 外園 隆

## 1 SAQトレーニングとは？

S (Speed : 速さ)

A (Agility : 敏捷性)

Q (Quickness : 素早さ)

スポーツで求められる「速さ」の要素

## 2 スピードを高めるには

(1) 可動性を高める

① 敏捷性を高める

② 柔軟性を高める (略)

(2) パワーを高める

① 最大筋力を高める (略)

② 最大スピードを高める (略)

スピードと調整力のバランス

ラダートレーニング

神経系の発達「反射」

「随意運動」

## 3 ラダートレーニングの実際 (別頁参照)

### ○ スタンディングラダー

① 前後ジャンプ

② サイドジャンプ

③ 開閉ジャンプ

④ クロスカントリー

⑤ 2マスツイスト

⑥ 1マスツイスト

⑦ シャッフル

⑧ インアウトアウトイン

### ○ ベイシックラダー

【ランニング系】

① クイックラン

② ラテラルクイックラン

③ クイックスキップ

④ ラテラルクイックスキップ

【ジャンプ系】

① 両足ジャンプ

② ラテラル両足ジャンプ

③ スラロームジャンプ

④ 開閉ジャンプ

⑤ ケンパ・ケンパ

【ツイスト系】

① ツイストスキップ

② ツイストジャンプ

③ クロスステップ

④ キャリオカステップ

【リズム系】

① シャッフル

② スプリントジャンプ

③ バックシャッフル

④ インアウトアウトイン

⑤ バックアウト・アウト

### ○ 応用編 (略)

5秒間で何回できるか？  
ターゲット 小学生16回  
早い反応と軽やかなリズム

(実際は正確に5秒は測れないので20回が目安)

ベイシックラダーは、「速さを求める」など目的に応じた動きを指示する。  
(02, 03, 04講習会実施)

2005も実施予定

◆ 「ラダー」とは、一辺が約50cmの正方形が19個の梯子状のトレーニング用具である。(市販されている) ※編集の関係上、図は長方形になっていますのでご了承ください。

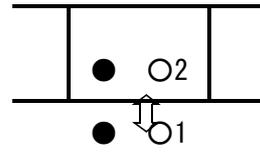
## 1 スタンディングラダー

●左足 ○右足

### ① 前後ジャンプ

ラダーの横に立ち、前方向のラダーに両足でジャンプし、ラダーの中に入る。すぐにその反動を使って元の位置までバックジャンプし、これをできるだけ速く繰り返す。

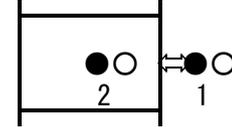
【ターゲット5秒間：16回】



### ② サイドジャンプ

ラダーの横に、ラダーに対して横向きに立つ。横へのジャンプでラダーに入り、すぐにその反動を使って元の位置に戻り、これをできるだけ速く繰り返す。

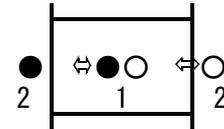
【ターゲット5秒間：16回】



### ③ 開閉ジャンプ

ラダーの中に、横向きで立つ。ラダーをはさむように両足を広げるジャンプをし、すぐに元の位置まで内側へのジャンプ、これを素早く繰り返す。

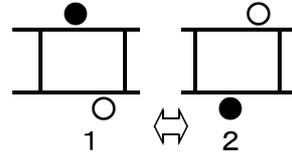
【ターゲット5秒間：16回】



### ④ クロスカントリー

ラダーに対して足を前後に広げて、ラダーをまたぐ。腕のスウィングを使って、スキークロスカントリーのように足を交互に前後させ、連続ジャンプを行う。

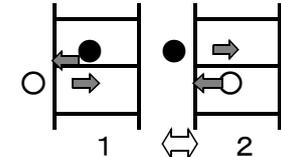
【ターゲット5秒間：12回】



### ⑤ 2マスツイスト

ラダーの1マスに左足を入れ、右足はラダーの後ろに出す。その位置から右足をラダーに入れ、左足はラダーの外に出し、この動作を繰り返す。腕を軽く振りながら行うと、大変よい腰の回転運動になる。

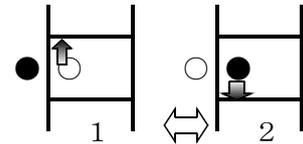
【ターゲット5秒間：16回】



### ⑥ 1マスツイスト

2マスツイストの方法を1マスで行うもの。2マスツイストよりも、腰の回転域が大きくなるので、キレを作るのに効果がある。

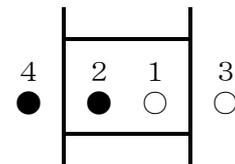
【ターゲット5秒間：16回】



### ⑦ シャッフル

ラダーの中に立つ。片足ずつ、①ラダーの中に右足、②ラダーの中に左足、③ラダーの右外に右足、④ラダーの左外に左足、と足踏みし、これを連続して行う。足がラダーの外に出た回数を数える。

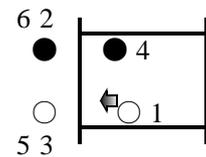
【ターゲット5秒間：12回】



### ⑧ インアウトアウトイン

ラダーの外に立つ。片足ずつ、①ラダーの中に右足、②ラダー外（後ろ）に左足、③ラダーの外に右足、④ラダーの中に左足、⑤ラダーの外に右足、⑥ラダーの外に左足、の順に踏んでいく。ラダーの中に足を踏み入れた回数を数える。

【ターゲット5秒間：10回】



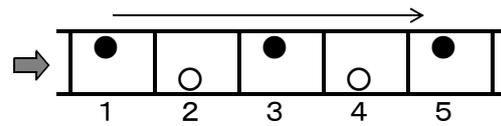
## 2 ベイシックラダー

●左足 ○右足

### 【ランニング系】

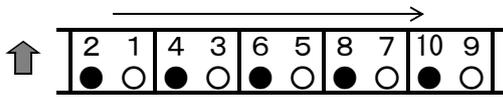
#### ① クイックラン

ラダーの1マスに対して、片足1歩ずつのステップで、速いテンポとスピを意識しながら前に進んでいく。



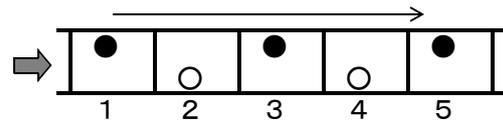
#### ② ラテラルクイックラン

ラダーに対して横向きに立つ。ラダー1マスに、片足ずつ2歩ステップし、バランスに注意しながら横に進む。ランニングのイメージを強く持つ。



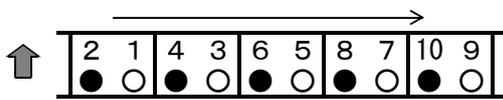
#### ③ クイックステップ

ラダー1マスに片足1歩ずつのスキップで前に進んでいく。速いテンポのスキップワークと素早い腕振りがポイントである。



#### ④ ラテラルクイックステップ

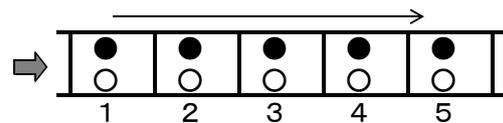
ラダーに対して横向きに立つ。ラテラルクイックランのように1マス2歩ずつのスキップで進んでいく。



### 【ジャンプ系】

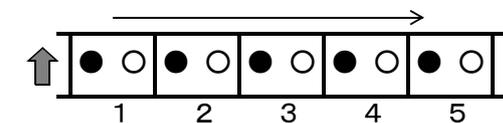
#### ① 両足ジャンプ

ラダーのマス一つずつ、両足をそろえて前方向にジャンプして進む。両腕を小刻みに使いながら、できるだけリズムよく前進する。



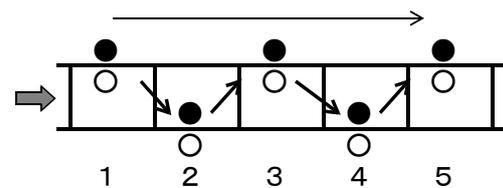
#### ② ラテラル両足ジャンプ

ラダーに対して横向きに立つ。両足をそろえて1マスずつ真横にジャンプしていく。



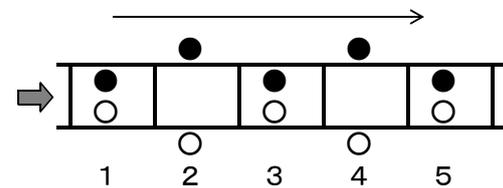
#### ③ スラロームジャンプ

ラダーの片側を、軽く膝を曲げてまたぐ。次のマスには、ラダーの反対側をまたぐように両足ジャンプをして移動する。スキーマのスラロームのようにテンポ良く軽快にジグザグ状に進む。



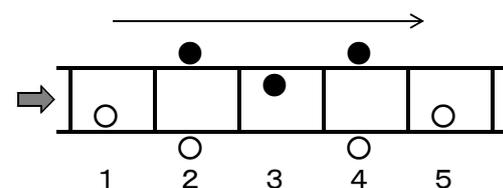
#### ④ 開閉ジャンプ

ラダーの1マスごとに、両足ジャンプを閉じる、開く、閉じる、と交互に行い前方向に進む。開閉がリズムカルに連続するように前進する。



#### ⑤ ケンパ・ケンパ

開閉ジャンプの要領で、閉じるとき足を片足にする。最初は右足でラダーの中に入れたら、次は左足の中に入れる、といった進み方をする。



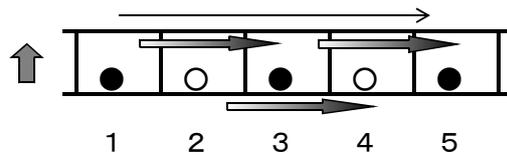
## 2 ベイシックラダー

●左足 ○右足

### 【ツイスト系】

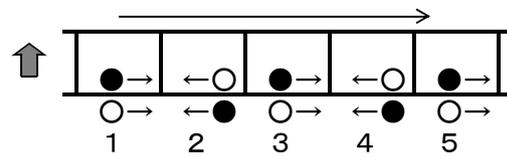
#### ① ツイストスキップ

ラダーに対して横向きに、下半身をひねったスキップで進む。右方向に進む場合、左足をクロスさせてラダーのマスに入れる。腰のひねりを意識しながら次のマスに右足を入れる。



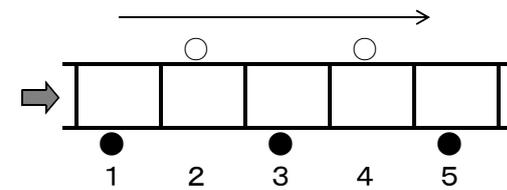
#### ② ツイストジャンプ

ラダーの片側をまたぐ位置からスタートする。次のマスにはジャンプしながら身体を180度回転させてまたぐ。バランスを崩さないよう横に進む。



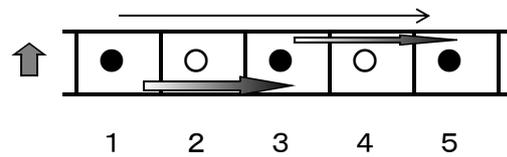
#### ③ クロスステップ

ラダーを1マスごとにまたいで進む。この際、進行方向に対し、右側には左足を、左側には右足を、というように足をクロスして進む。膝を十分に引き出してから着地する。



#### ④ キャリオカステップ

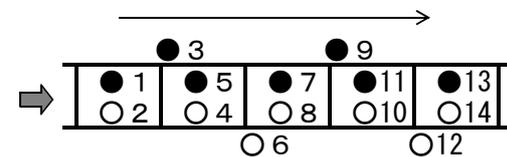
ラダーに対して横向きに、下半身をひねったステップを繰り返し進む。右方向に進む場合、左足をクロスしてマスに入れ、次のマスに左足を、さらに次のマスに後ろのクロスをして左足を入れ、次のマスで右足を入れる。



### 【リズム系】

#### ① シャッフル

1つのマスで、中・中、とステップを踏んだら、次のステップでは外側を踏み、次のマスに今度は逆の足から中・中と踏んでいく。中・中・外（1・2・3）のリズムを腕のリズムと合わせて進む。

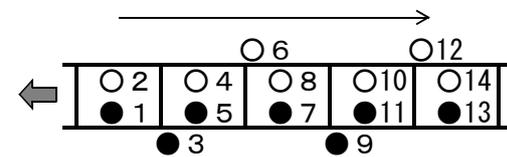


#### ② スプリントシャッフル

足の進める順番はシャッフルと同じ。膝の引き出しを意識的に大きくする。

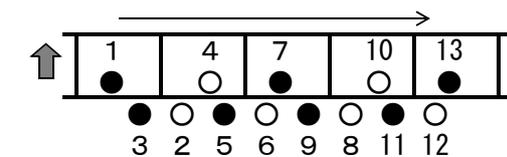
#### ③ バックシャッフル

シャッフルの動作を後ろ向きに行うものである。



#### ④ インアウトアウトイン

スタンディングで行うものを横に移動しながら行う。



#### ⑤ バックインアウトアウトイン

インアウトアウトインはラダーを正面に見て行うが、これはラダーを後ろにして行う。

