

- オニゴエ効果 -

《フットワークカレベルアップマシン“鬼越”を活用して》

信陽食品クラブ（バドミントン）では、
2012年よりフットワークカレベルアップマシン“鬼越”を日頃のバドミントン
トレーニングの一つとして自身のトレーニング、子ども達へのトレーニングと
して活用しています。

設定は、「鬼越記録会規定」に準じて、ランダムモードを中心に練習を実行して
おります。

鬼越練習では、最初、15回辺りで足に乳酸が溜まり、動きが遅くなるのが直感
的に感じられます。練習回数を重ねる毎に、15回の鬼門はなくなり、
現在は、早い選手で10回×3setで平均反応時間0.95秒を切るまでになりま
した。

鬼越練習では、シャトルに反応する速さ向上を培う事を第一の目的としますが、
実は、バドミントン競技ならではの持久力を培うことが出来ると思っています。

バドミントン競技ならではの、無酸素運動、心肺機能アップが十分見込まれま
す。

10回×5setでも、息が上がらない心肺をつくれるよう、今後も鬼越を有効に
活用していこうと思っております。

また、講習会等で子ども達にも実施させると、ゲーム性が強く、楽しみな
がらトレーニングできます。

今後、この機器は益々発展していくことでしょう。
多いに期待です。

信陽食品クラブ（長野県） 代表 山崎広一

掛合中学校柔道部 《オニゴエ効果》

《フットワークカレレベルアップマシン鬼越を活用して》

掛合中学校柔道部では、

2014年よりフットワークカレレベルアップマシン鬼越を日頃選手たちのトレーニングの一環として活用しています。

設定は、格闘技モード（3フェイント）使用として、ランダムモードを中心に練習を実行しております。柔道競技には、連絡変化技があり、技を施す際に2回～3回のフェイントが絡むことがしばしばあります。そういう意味で、3フェイント使用の鬼越は柔道の競技特性にも対応していると思います。

鬼越練習では、最初の10回までは集中力が持続する選手がほとんどであるが、2ラウンド目に入ると、集中力にばらつきが出る選手が見受けられます。試合での集中力アップにも役立ちそうです。

回を重ねるごとに乳酸がたまり、動きが遅くなるのがわかります。単なる反復横跳びではなく、スイッチをタッチする際の沈み込み動作が加わることにより、ふくらはぎのミルキングアクションがおこり、心肺機能の強化にも絶大なる効果を発揮すると思います。

トレーニングの方法として、現在1台を一人が使用して、その後に3～5人を並ばせて使用しています。自分の順番が来るまでの間は前の選手の動きに合わせて、動作を繰り返します。自分の順番が回ってきたときには、かなり疲労もたまってきている状態ですが、そこでさらに追い込みをかけて測定を行わせています。

現在は格闘技モード（3フェイント使用）設定で、平均反応時間0.97秒をだす選手も出てきました。結果が数字に出るので、選手のモチベーションアップにもつながっています。

柔道で試合時間フルに戦える体力と集中力アップに一役買ってくれると期待しています。これからも活用していきたいと思います。

バドミントン界だけではなく、柔道を初めとする格闘的スポーツ界にも旋風を巻き起こしそうです。大いに期待しています。

島根県中学校体育連盟柔道専門部委員長
掛合中学校柔道部顧問 宝正隆志

(株)藤井基礎設計事務所のオニゴエ活用事例

- ① (株)藤井基礎設計事務所では、オニゴエを社員の福利厚生として利用しています。
- ② 利用期間は、2012年12月～2013年5月です。
- ③ オニゴエを、社員の「基礎体力測定装置」として利用しました。
- ④ 主に、昼休みの食後に、利用していますが、以下の効果がありました。
- ⑤ 利用効果
 - a) 少ないスペースで、手軽に、楽しみながら、社員の基礎体力の測定ができます。
 - b) 社員は、目標時間を定めて、普段の自己訓練の結果を、時間で判断することができます。
 - c) 会社としては、基礎体力が向上することで、健康な体を維持でき、病気が少なくなり、やる気の向上につながると考えています。
 - d) 利用することで、社員のコミュニケーションが生まれ、会社が明るくなる効果もありました。
- ⑥ 利用方法例
 - a) 「通常モード＋繰り返し回数1回」にセットします。
 - b) 添付の測定表に、名前を記入し、壁に貼るか、みんなの見えるところに置きます。
 - c) 今月の目標タイムを、社員が自分で記入します。
 - d) 社員は、時間のあるときに測定をします。
 - e) 測定結果を、表に記入します(年月日、時間、タイム、備考)
- ⑦ 経営者に配慮して欲しいこと
 - a) 目標値を達成した場合、なんらかの評価をしてあげると良いと思います。
 - b) ISOの目標と連動させて、社員の健康管理のツールとして役立てる方法もあります。
 - c) なるべく、全社員が利用するように、働きかけをするとよいです。
(好きな人だけが、行うようにならないために)

(株)藤井基礎設計事務所 専務取締役技術部長 藤井俊逸

今回はフットワークトレーニングマシンのご紹介をしたいと思います。

スポーツにおいても動作の効率性を図ることは、身体への負担を減らしより目的の動きをスムーズにします。効率をどう捉えるか難しいですが

似た条件において時間的な優位性があれば効率的と考えてもいいかと思えます。

そこでご紹介したいのがフットワーク・レベルアップ・マシン

ONIGOE オニゴエ <http://onigoe.net/> (紹介文より)

「この機械では、左右のスピード、平均スピードが数値データで表示されます。つまり、選手の真のフットワーク力が数値化されるわけです。すこしでもその数値を上げるために、フットワークに励み、結果的にレベルアップすることになります」

「この機械は、本数、セット数、インターバル間隔など設定できます。フットワークを通してフィットネス効果も期待でき、スタミナ強化にも繋がるのです」

「この機械は、フェイント機能を搭載したランダムに指示を出すフットワーク強化のための反復練習支援機です」

これはハードだけどいい練習になりますし、特にフットワークの評価、トレーニングの効果判定として使うことを私はお勧めします。

走力系のトレーニングが本当にフットワーク強化に繋がり自分のためになったか、「ONIGOE」でタイムのデータをとってみてはいかがでしょうか？

他にオニゴエは多様なスポーツの場面のフットワークを想定して活用できます。用途は色々あります。フットワークの向上、タフネスの向上、追い込まれた時のメンタルの向上、ポジショニング、野球、サッカー、バスケット、バドミントン、テニス、・・・etc

「鬼越 (ONIGOE)」の紹介でした。

理学療法士
石井 孝則