

# 成果を生み出すトレーニングマシン パワーマックス

第7号



## 第七話 柔道、水泳、サッカーに効果はあるの？

コナミスポーツ営業の羽輪間さん、今度は柔道部顧問の剛力先生からもパワーマックスについて相談を受けることに。

まずは

芋ようかんを召し上がれ。

既視感...

おかまいなく...

水泳部顧問

サッカー部顧問の南木テス。

私は柔道部顧問の剛力だ。

...コナミスポーツ営業担当の羽輪間です。

さては皆さん、パワーマックスについてレクチャーしてほしいと、私を呼んだワケですね？

その通り。

...さすが、パワーマックスの営業担当、さすが。

陸上部が県大会上位に食い込む大躍進をしたから、理由がパワーマックスだったから、皆さんも使いたくなっただけでしょうか？

祝・県大会入賞

陸上部顧問 山田先生

ナンイ！  
なぜわかる！

追加執筆希望！！

理事長さんにパワーマックスの追加導入の直談判に行つて、拒否されたでしょ？

パワーマックスの営業担当は人の思考を読むのか？！

「あなた方もですか？」

「無酸素とか？」「で、イイ感じに？」

「パワーマックスでトレーニングをすると、柔道、水泳、サッカーの何が良くなるか理解してますか？」と問われて...

「確かに、具体的な効果とか理解できてないんで...」

「もうやめて！」

「...とか答えて、「勉強して出直せ！」って言われたでしょ？」

「そもそも疑問なのが...」

「疑問ですか！」

「柔道、水泳、サッカーの何がパワーマックスアップするのか知りたいなあ。」

ヘッドルをこいでサッカーが上達するの？こて考えてますね？

えと、ハイ！

「パワーマックスは、柔道、水泳、サッカーにも効果ありますよあ。」

「柔道、水泳、サッカーにおけるパワーマックスの有用性について叩き込んでさしあげましょう！」

「お願ひします。」

まずはこのマンガの1話〜6話を読んでください。下記リンク先にあります。

祝七話

パワーマックスの基本的な使い方が理解できます。

競技ごとにトレーニング間隔や回数など異なりますが、ハイパワートレーニングとミドルパワートレーニングを中心に使うことになります。

マンガのバックナンバーはこちらにあります。  
<https://konami.jp/3JwkKgg>



では  
柔道  
から始めます！

ハイパワートレーニングを行うと瞬発力がアップします。技に入るスピードや相手の技を防御する能力が向上します。

組み手に強くなる、技を掛けける力をつけるのに有効なんです。

瞬発力は攻守共に重要。納得だな！

ミドルパワートレーニングで試合開始から終わりまで、組み手や技の動作速度を落とさないための持久力をつけます。

動きのキレの維持につながるのだな！良いな！

続いて  
水泳  
の説明をします！

ハイパワートレーニングですが、スタートやターン時のキック力が向上します。

25mや50mの競技で特に重要ですね。

柔道と同じく瞬発力がつくということ。キックには瞬発力が重要だからねえ！

ミドルパワートレーニングを行うと、持久力がついてレース後半の粘りにつながります。

持久力をつけるために泳ぎ込みをするとフォームが乱れたりするけど、これならフォームの乱れを気にせずトレーニングができるなあ！

最後は  
サッカー  
の説明です！

ハイパワートレーニングを行うとキック、ジャンプ、ダッシュの強化、素早い切り返しのパフォーマンスアップにも期待できます。

1つのトレーニングでさまざまなところに効果があるのが良いですね！

ミドルパワートレーニング行うと、キック、ジャンプ、ダッシュなどを繰り返すための回復力（持続力）が高まりますね。

試合後半にスタミナ切れで苦戦するのでありがたいですね！

また動ける！  
まだまだ！  
もう無理

トレーニングは、下記リンク先の競技種目別トレーニング表（総合編）の内容を参考に実施すると良いですよ。

確かに競技で内容が違つな。

思ったより時間がかららない！。トレーニングの効率アップになるね！

以上です！ご理解いただけましたか？

よく理解できました！御礼申し上げます！

ありがとうございます！

では早速、理事長の说得にいこうぞ！

トレーニング表には、  
こちらからアクセス  
<https://konami.jp/3JwkKgk>



なるほどなあ

パワーマックスの追加導入を所望する。

商品に関するお問い合わせ ~コナミスポーツお客様ダイヤル~  
**TEL 0570-000-573**  
 【受付時間】 平日 10:00 ~ 18:00  
 土・日・祝休日・年末年始・夏季休業期間を除く  
 ※ 受付時間は変更になる場合がございます。

ホームページからお問い合わせ  
<https://konami.jp/30pyxAO>

販売代理店

顧問たちが頑張ったおかげで、どうやら追加導入してもらえようです！良かった！

私秘製のオリジナルトレーニングを完遂できたら、パワーマックスの追加導入を約束しましょう！

パワマ歴35年

ぬおおお！  
受けて立つ！