

# 成果を生み出すトレーニングマシン パワーマックス



登場人物

- コナミスポーツ 営業 羽輪間さん
- 部活動顧問 山田先生
- 陸上部中距離 選手 A君
- 陸上部中距離 選手 B君

## 第四話 トレーニングってどうやるの? <基本編>

先ほどの体力測定の結果 (第二話で測定) ですが、**ここ**を見てください。

ハイパワートレーニング値 **6.1 kp**  
ミドルパワートレーニング値 **3.6 kp**

この2つの数値がトレーニングで使う**負荷の重さ**です!

さで、次はトレーニングのやり方についてご説明しましょう!

よろしくお願ひします!

パワーマックスでの体力測定の結果説明が終わり、いよいよトレーニングを開始します!

どれどれ?  
陸上の中距離は...  
おおっ、これか!

ハイパワートレーニング?  
ミドルパワートレーニング?

これってどんなトレーニングですか?

【陸上】 中距離 /800m・1500m  
ハイパワートレーニング 1セット (1~2回/週)  
ミドルパワートレーニング 1セット (1回/週)

まずはコチラにアクセスしてください!

競技種目別のトレーニング表 PDF

競技種目別の基本的なトレーニング例を公開しています!

そして、具体的なトレーニングの方法ですが...

パワーマックスのお役立ち情報色々、解説マンガ、動画などがあります!

<https://konami.jp/3JwkKgk>

### ミドルパワートレーニングとは

持久力を鍛えるトレーニングで、

レース後半の粘りを生み出す効果があります。

ウラにつづく!

このトレーニングの所要時間はワンセット3分半ほどです。

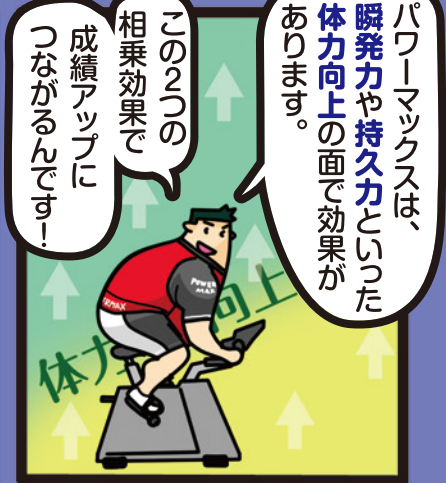
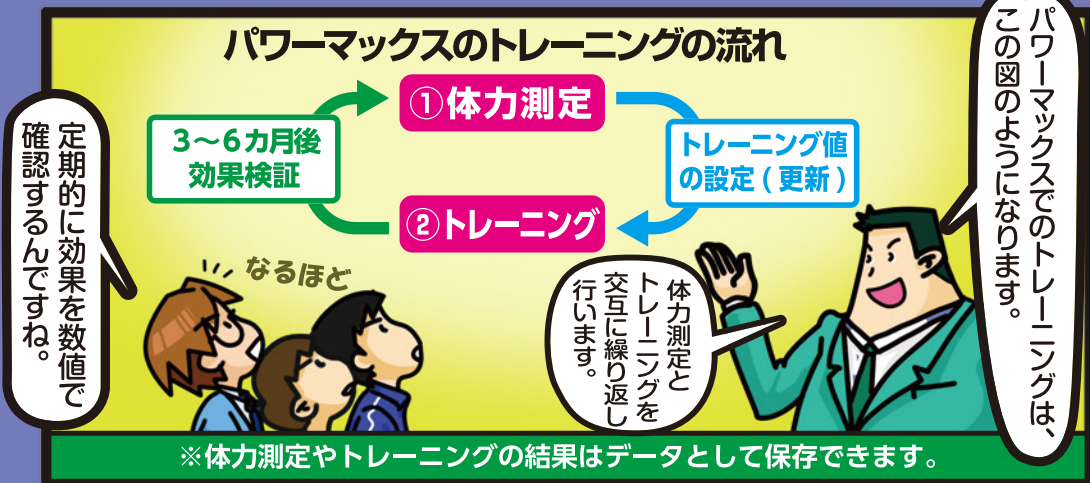
おおっ!

### ハイパワートレーニングとは

瞬発力を鍛えるトレーニングで

最大パワーをアップさせる効果があります。

ご説明します!



### トレーニングのポイント

1. トレーニングは、体力測定の結果に表示される「トレーニング値」を使用する。
2. 定期的に体力測定をおこなって「トレーニング値」を更新する。

これがトレーニングのポイントです。

先ほどの流れでトレーニングを開始してください!

よし! やるぞー!

分かりました!



## パワーマックスご導入先一例

順序不同

- りょうまスタジアム
- ベースボールクリニック 北城整形外科
- 青山学院大学 相模原キャンパス
- 岐阜協立大学

- 帯広市総合体育館
- 島根県自転車競技連盟
- 日本空手道 久保田道場
- 国士舘大学

※パワーマックスを導入いただいた団体・施設の一部になります。



商品に関するお問い合わせ

ホームページからお問い合わせ

コナミスポーツ お客様ダイヤル

https://konami.jp/30pyxAO

お電話でのお問い合わせ **0570-000-573**

【受付時間】 平日 10:00 ~ 18:00 (土・日・祝休日・年末年始を除く)  
※受付時間は変更になる場合がございます。

販売代理店