

POCKET

[ポケットパワーナビゲーター]

POWER NAVIGATOR

[JTSウェイトトレーニング支援システム]



CHECK

COUNCEL

DESIGN

PRACTICE



時間効率の良い トレーニングを考えます。

トレーニング サポート システム

CHECK

コンディショニングチェックを行います。
筋力、パワー、走力、柔軟度などのチェック結果
を分析して報告を行います。

COUNCEL

トレーニングの「目的」「方法」「効果」などにつ
いて指導教育を行います。
競技技術力の向上に、どのように結びつのかを
具体的に示します。

DESIGN

年間計画を立案して、それに基づいて各期ごとに
トレーニングデザイン(=トレーニングプログラ
ム)を作成し提供します。

PRACTICE

各期に作成されたトレーニングデザインに基づい
て選手個々の特徴を生かすきめ細かい実践指導を
行います。



技術(競技)の向上に対して体力(筋力)づくりが、どのように直結して効果的であるかを考えています。体力づくりでは技術の動作分析を行い、その動作表現である体の「軸」「壁」「タメ」を十分に理解しながら、それらをつくりあげるべく「身体能力の強化」を要素別に立案して実践指導を行うことが大切です。

技術力の大きな効果(パフォーマンス)を得るために「走力」「調整力」「筋力」等の能力要素の強化を実施しますが特にその基礎的要素である「筋力ベースの強化」が求められています。しかし限られた時間の中では「筋力トレーニングの必要性」と「その現状」とを合わせ見ると、多くの時間を充てることは難しいと考えられています。

そこで改めてトレーニングコーチの役割の中には「効率の良いプログラムの運用」を考え出し「時間の効率を改善し構築」することが含まれてくるものと思います。

ここでは「その現状」という筋力トレーニングについて、実施していく中での「時間効率の改善策」「実施方法の改善策」を考えて支援していくことを示したいと思います。



少ない時間で最大の効果をもたらす。 このことに私たちがサポートしていきます。

「その現状」としてウェイトトレーニングを考えてみます。

[機器材などについて]	[実践について]
ウェイトトレーニングの施設の有無。	トレーニングの原則や実施する意味等の理解度の有無。
バーベルバー、プレートやダンベル等の器具類の有無。	トレーニング値の基本となる最大挙上重量(1RM)の算出の有無。
実施する人数に対して器具類の数量。	適正な負荷設定の有無。
	使用する器具類の準備の手順と態勢の有無。



もし「ウェイトトレーニングは時間が掛かり過ぎる。」という現状があるとするならば、これらにその一因があるのではないのでしょうか。

特に[実践について]がその要因であるならば、効果的なトレーニングがスムーズに行われなideいしょうし、ただいたずらに時間が過ぎていくばかりでしょう。

そして望むところの効果が得られませんから、当然として必要性を感じつつも「技術練習をやるほうがいい。」という判断になるのではないのでしょうか。



私たちのトレーニングシステムでサポートできると考えます。

ウェイトトレーニング 実施所要時間 参考例

No.	ゾーン	実施種目名称	セット数	時間
1	A	ベンチプレス	4	10分
2	A	スクワット	4	10分
3	A	スティフレッグデットリフト	4	8分
4	A	ベントオーバーロウイング	4	8分
5	A	ハイクリーン		
6	B	アームカール	2	5分
7	B	バックプレス	2	5分
8	B	フロントランジ	2	5分
9	B	サイドランジ		
10	B	シットアップ	2	8分
11	B	トランクカール	2	5分
合計			26set	64分

実施内容	機器材の内容
: 鍛錬期のデザインの実施	: ベンチプレス 2台
: 実施人数 30名	: スクワット 2台
: 実施種目 9種目	: バーベルバー 20kg 3本
: 実施セット数 26セット	: バーベルバー 10kg 5本
: 所要時間 64分	: プレート総量 600kg

人員の組分けと種目間移動方法
: 30名を2組に分けて、A・Bの各ゾーンに配置します。
: Aゾーンの組を1班3名に分けて、班単位で各種目を実施する。
: それぞれがベンチプレスとスクワットの終了後にバーを外してデットリフト、ベントオーバーロウに移動します。
: 全種目終了後にBゾーンの種目を実施します。
: Bゾーンでは各種目とも2名単位で実施して、種目終了毎に1名づつ次の種目に移動します。
: それぞれが全種目終了毎に随時Aゾーンに移動します。

フォームづくりから 最大筋力の向上まで 充実したトレーニングデザインが選べます。

ポケットコンピューターにトレーニングデザインを搭載しました。
それが [パワーナビゲーター] です。

パワーナビゲーターの特長

トレーニング実施中の**現場でリアルタイム**に使用できます。

挙上した重量と回数を入力することで**容易に推定最大挙上重量 (1 RM)**を算出します。

年間計画に基づいて、**トレーニングデザイン (プログラム)** が用意されています。

計算する**手間が省けて**、**適正な負荷重量・回数・セット数を素速く表示**します。

個人別に適正な負荷重量を得るため、**効果的なトレーニングがスムーズ**に行えます。

操作は非常に簡単で、誰にでも手軽に使用できます。



パワーナビゲーター と プリンター



現場のパワーナビゲーターとトレーニングカード

パワーナビゲーターに搭載されているトレーニングデザイン

デザイン No.	期 間 メソッド	目 的
1	導入期	フォーム作り
2	導入期	フォーム作り
3	導入期	フォーム作り
4	導入期	フォーム作り
5	鍛練期	筋持久力
6	鍛練期	筋持久力
7	鍛練期	筋肥大
8	鍛練期	筋肥大
9	鍛練期	筋肥大
10	試合準備期	最大筋力
11	試合期	筋力維持
12	試合期	最大筋力維持
13	試合期	最大筋力維持
14	鍛練期	筋持久力
15	鍛練期	筋持久力
16	鍛練期	筋持久力

期間別のデザイン

:各期間の目的に合わせてデザインしています。
:大胸筋・大腿四頭筋・広背筋などの主要大筋群を強化する「メイントレーニング=5種目」 それ以外の筋群を強化する「サブトレーニング=6種目」に分けてデザインしています。

デザイン数

:メイントレーニングは33種類となります。
:サブトレーニングは9種類となります。

キー操作を減らして、使い方はカンタンです。

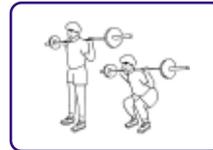
パワーナビゲーターに搭載した種目

主要大筋群を強化するメイントレーニングとしてウェイトトレーニング種目の 5 種目を搭載しています。

種目名称	主な使用筋群
ベンチプレス	大胸筋、上腕三頭筋
スクワット	大腿四頭筋、大殿筋
ベントオーバーロウ	広背筋、大円筋
スティフレッグデットリフト	背筋下部、大殿筋
ハイクリーン	全身(パワー)



1 ベンチプレス



2 スクワット



3 ベントオーバーロウ



4 スティフレッグデットリフト

種目No.	種目名称
1	ベンチプレス
2	スクワット
3	ベントオーバーロウ
4	スティフレッグデットリフト
5	ハイクリーン
種目No.	種目名称
6	アームカール
7	バックプレス
8	フロントランジ
9	サイドランジ
10	シットアップ
11	トランクカール

その他の筋群を強化するサブトレーニングとしてウェイトトレーニング種目の 6 種目を記憶しています。

種目名称	主な使用筋群
アームカール	上腕二頭筋
バックプレス	三角筋、上腕三頭筋
フロントランジ	大腿四頭筋、大殿筋
サイドランジ	大腿四頭筋、中殿筋
シットアップ	腹直筋
トランクカール	腹直筋

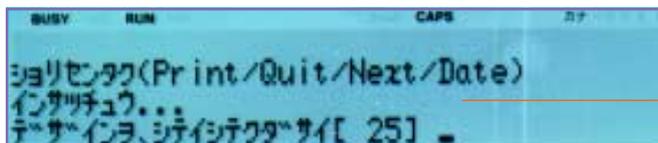
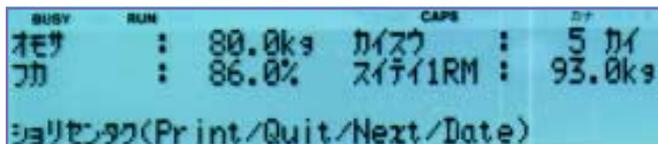
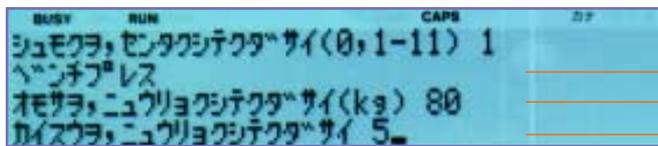
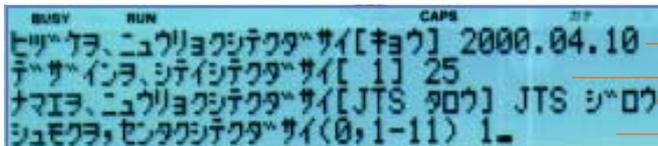


6 アームカール



10 シットアップ

入力画面のサンプル



入力項目は「数字」「英字」「カナ」のキーを使用して入力します。各項目は画面の上に案内が出ます。それによって入力をしていきます。[エンター]キーで確定されて次の項目にスクロールします。

- 日付を入力します。
- トレーニングデザインナンバーを選択して入力します。
- 名前を「英字」「カナ」のキーで入力します。
- トレーニング種目を選択して、そのナンバーを入力します。

- 選択した種目が表示されます。
- その種目の挙上できた重量とその回数を入力します。

最大挙上重量を計算して画面に表示します。

入力した項目の処理選択が案内されます。「Print」は印字を表し、「Quit」は終了を表します。それぞれの頭文字の英字を入力すると処理選択されます。

「Print」を選択すると「インサッチュウ」と表示されプリンターが作動して入力項目とトレーニングデザインを印刷します。

推定 1RM を計算表示します。
安全で適正なレーニングデザインを印字します。
データの分析は私たちがサポートします。

印字サンプル

```

-Pocket POWER NAVIGATOR-
<ウエイト トレーニング デザイン>
ヒューマン : 2000.04.10
ナマエ : JTS 900
デザインNo: 26

シュモクメイ : ハンチプレス
ソクテイチ : 70.00kg 5カイ
スイテイ1RM : 81.39kg
1セット 56.9kg 8カイ(11.4)
2セット 73.2kg 5カイ( 3.3)
3セット 73.2kg MAX( 3.3)

シュモクメイ : スクワット
ソクテイチ : 120.00kg 8カイ
スイテイ1RM : 152.86kg
1セット 107.0kg 8カイ(11.4)
2セット* 137.5kg 5カイ( 3.4)
3セット 137.5kg MAX( 3.4)

シュモクメイ : ハントオーバーロウイング
ソクテイチ : 80.00kg 6カイ
スイテイ1RM : 95.80kg
1セット 67.0kg 8カイ(11.4)
2セット 86.2kg 5カイ( 3.3)
3セット 86.2kg MAX( 3.3)
    
```

入力項目と選択したウェイトトレーニング種目の
デザインが印刷されます。(「鍛錬期」参考)

印刷時間は最長で 46 秒間です。(5 種目最多セット数時参照。)

推定最大挙上重量 (1RM) が印字されます。

種目ごとにデザインのセット数・負荷重量・反復回数
が印字されます。

() 内の数値は表示された負荷重量に対して計算上
で挙上が可能と考えられる反復回数を示します。
[推定挙上可能反復回数]

反復回数値の「MAX」は「出来る限り反復する」ことを
示しています。

「* = アスタリスク」は前セットより重量の上がり幅が
大きいことを示しています。注意を促すマークです。

パワーナビゲーター用 トレーニングカード

種目名		セット数	推定 1RM	デザインNo. 日付 / 曜日 ()	推定 1RM	デザインNo. 日付 / 曜日 ()	推定 1RM	デザインNo. 日付 / 曜日 ()
ベンチプレス	1			kg X 回		kg X 回		kg X 回
	2			kg X 回		kg X 回		kg X 回
	3			kg X 回		kg X 回		kg X 回
スクワット	1			kg X 回		kg X 回		kg X 回
	2			kg X 回		kg X 回		kg X 回
	3			kg X 回		kg X 回		kg X 回
ハントオーバーロウイング	1			kg X 回		kg X 回		kg X 回
	2			kg X 回		kg X 回		kg X 回
	3			kg X 回		kg X 回		kg X 回
スティッフレッグ	1			kg X 回		kg X 回		kg X 回
	2			kg X 回		kg X 回		kg X 回

トレーニングカード

: 個人の「トレーニング履歴」としてお使いいただけます。
: カードは「導入期」「鍛錬期」「試合期」等の期別になります。
: 印字用紙を貼りつけてお使いください。

推定 1RM 記入表

: 「トレーニング効果」の把握にお使いいただけます。
: チーム単位でお使いいただけます。
: 記入表は実施種目数に合わせた形式になります。



筋力ベースの傾向・分析などの支援をいたします。
: ご希望の方に電算処理の支援をいたします。
: 所定の「推定 1RM 記入表」を「電算処理希望」として送りつけてください。

私たちがパワーナビゲーターに [SHARP ポケットコンピュータ E-650] を選択した理由

ウェイトトレーニングを実践しているその場で、適正な負荷値を速やかに表示できる。 キー操作がシンプルで簡単である。
「ホコリ」「チリ」に強く、耐久性に優れている。 コンパクトな形状で持ち運びが容易できる。 パーソナルコンピューターに比べて安価である。

ハードウェアの型番 [ポケットパワーナビゲーター セット内容]

SHARP	ポケットコンピュータ	PC-E650
SHARP	サーマルプリンタ 24桁 カセットインターフェース機能付	CE-129P
TOSHIBA	東芝ニッケル水素電池用急速充電器	THC-34GH
TOSHIBA	充電式乾電池 単3	JK-03
TOSHIBA	充電式乾電池 単4	JK-04
SHARP	ACアダプタ チャージャ	EA-23E
	保護ケース	PPN-AK-01
	感熱ロール紙 J-180	PPN-J-180



ポケットパワーナビゲーター本体とプリンター



ポケットパワーナビゲーター付属品

JTSウェイトトレーニング支援システム [ポケットパワーナビゲーター]

標準価格 180,000 円

本カタログに記載された内容及び製品の使用は、改良のため予告なしに変更することがあります。
誤操作や故障により本商品の内容が変化、消失する場合があります。これによる損害については一切の責任を負いませんので予めご了承下さい。 表示画面及び印字出力例のデータは、全て参考入力したものです。また表示画面の色彩は実際の色合いと異なります。 本カタログに記載されている、写真画像・イラストの無断掲載を禁じます。 JTS, POCKET POWER NAVIGATOR, P-navi ロゴは登録商標または商標です。 他の会社名、製品名はそれぞれ各社の登録商標または商標です。 導入にあたっての配送費用、使用済み商品の引き取り等に要する費用は、本商品の価格には含まれておりません。また電算処理に要する費用は、本商品の価格に含まれておりません。



安全に関するご注意

正しく安全にお使いいただくために、ご使用前に必ず各機器の取扱説明書の「安全にお使いいただくために・必ずお守り下さい。」等をよくお読みください。



株式会社 ジェイ・ティー・エス

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町1-13-8 リレント日本橋

TEL 03-3249-7061 FAX 03-3249-7496

<http://www.training.co.jp/>