

完全健康

009

肌力、速度一氣呵成！

徹底強化肌力，提昇競技速度！

肌力養成

Speed Up!

進階

強化版



◎ 編著／日本森永運

完全健康

肌力養成 進階強化版

尖端出版

國家圖書館出版品預行編目資料

肌力養成進階強化版 / 森永運動&健身研究中心

編著；黃瓊仙譯. -- 初版. -- 臺北縣新店市

：尖端， 2003[民92]

面；公分

ISBN 957-10-2815-0（平裝）

1.運動與健康 2.塑身 3.飲食

411.7

92014890

肌力養成進階強化版

編著／森永運動&健身研究中心

編輯總監／葛麗英

總編輯／古心如

企劃編輯／汪君瑜

美術總監／邱元鴻

美術編輯／徐祺鈞

譯者／黃瓊仙

出版者／尖端出版股份有限公司

網址／<http://www.spp.com.tw>

地址／台北縣新店市復興路43號8樓

電話／02-2218-1582

傳真／02-2218-6343

劃撥專線／03-312-4212

戶名／尖端出版股份有限公司

帳號／05622663

(劃撥金額未滿500元，請加付掛號郵資50元)

法律顧問／北辰著作權事務所 蕭雄淋律師

台灣地區總經銷／農學股份有限公司

SPEED KYOUKA NO TRANING TO SHOKUJI GA WAKARU!

©MORINAGA &CO., LTD. 1998

Originally published in Japan in 1998 by MORINAGA &CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

版權所有・侵權必究

◎本書如有破損或缺頁，請寄回本社更換◎

序

體育競賽的進化發展史，可以說就是一本「速度化」的歷史，幾乎所有運動的競技能力都是在強調「更快的速度」，而速度的追求更是多數運動項目的最大主題。速度有很多種，像是「跑步速度」「各種運動特有的運動速度」「反應速度」：等，即使只是跑步的速度，也可分為短跑、長跑等各種速度。

然而，對於多數競技運動來說相當重視的速度，究竟是何方神聖？又該怎麼做才能讓速度加快？

本書將以Q & A的方式針對各種速度做簡單說明，再以建立速度基礎的「肌力強化」方法為主，將速度強化的方法，以及速度強化必備的飲食方法，一併公開說明。

本公司的森永製菓健康事業部，在很早以前就開發出各種健康食品，並深受運動選手們與保健人士的喜愛，接著更與在營養學與體力訓練學居領導者地位的世界知名品牌「威達」合作，以便隨時都能吸收到

最新的營養學與體力訓練學情報，再配合森永的獨家技術加以發展。透過營養分析・諮詢、體力訓練指導、保健食品等，除了成為日本頂尖運動人士最堅強的支柱外，更生產出許多從競賽運動選手到一般民衆都適用的產品。

若能透過本書提昇各位的運動體能，建造強健身體，深感萬幸。

森永製菓株式會社健康事業部

森永運動&健身研究中心

監修／森永運動&健身研究中心

太田泰平（NSCA 認定筋力養成&適應教練）

升谷真久（筋力養成&適應教練）

小清水孝子（管理營養士）

内文插畫／山田正兒、永田徳治郎、松下佳正、佐原輝夫

協力／森川 靖

編輯・編排／AHOSEN

CONTENTS

序

第1章 瞭解競技能力必備的速度

- Q 1 如何才能成為有「速度」的選手? 12
- Q 2 加強什麼樣的速度才能提昇競技能力? 14
- Q 3 何謂速度養成訓練? 16
- Q 4 對多數的跑步競賽速度來說，衝力速度的強化很重要? 18
- Q 5 如何避免過度地加強速度? 20
- Q 6 提昇速度持久性的方法? 22
- Q 7 速度的發揮和先天因素有關? 24
- Q 8 透過訓練能改善神經系統的能力? 26
- Q 9 練習時即使姿勢錯誤，也要專注於速度? 27
- Q 10 肌力變差時，速度也會減慢? 28
- Q 11 何時是進行速度訓練的好時機? 30

第2章 肌力強化是速度養成最重要的關鍵

- Q 12 為何提昇速度需要強化肌力? 32
- 加快速率的方法? 35
- Q 13 有了肌肉，速度變慢也無所謂? 36
- 速度與體力的證明 大聯盟與重量訓練 38

Q 14	進行重量訓練的話，身體會變硬嗎？	40
Q 15	提昇肌力就會有體力？	42
Q 16	若想強化速度，應該進行輕量級重量訓練或是重量級重量訓練呢？	44
Q 17	若用慢動作進行訓練的話，速度會不會變慢呢？	46
Q 18	該進行哪些訓練才能將肌力提昇到最高限度？	48
Q 19	如果是棒球投手，必須針對肩部、手臂做體能訓練嗎？	50
Q 20	想強化速度，首先該訓練哪些肌肉群？	52

強化肌力的基本課程

..... 54

從鍛練大肌肉群的基本項目開始／該以哪個肌肉群為主要訓練項目？／一開始以能做10次的重量為目標／增加重量的方法／每一回合之間以休息1～2分鐘為主／中間休息時要做伸展體操／所有上舉、放下的動作都要慢慢來／啞鈴靠近身體時吸氣／通常每週做三次重量訓練／重量訓練前絕對要做暖身操！

做伸展體操時

..... 59

●板凳壓舉運動	62	●屈身舉重	82
●蹲舉運動	68	●啞鈴雙肩運動	84
●硬舉舉重	73	●仰臥起坐	86
●體能消耗	76	●後擴運動	88

想跑的快，尤其需要強化身體內側肌肉（腿後腱、臀肌）..... 90

第3章 有效地運用提昇的肌力

Q 21 「體力」和「肌力」有何不同？..... 94

Q 22 不做「體力訓練」就無法提昇速度嗎？..... 96

瞭解體力的關鍵字「速度・肌力」.....

Q 23 就算沒有重量負荷，也能做體力訓練嗎？..... 100

何謂「快速升降」？.....

Q 24 體力訓練的負荷以多少為宜？..... 104

Q 25 體力訓練時的反覆次數？..... 106

Q 26 為了達到體力訓練的目的，訓練時該注意哪些事項？..... 107

何謂「普來歐韻律學訓練」？.....

Q 27 跑步訓練能提昇體力？..... 112

Q 28 跑步時負荷越小，奔跑速度越快？..... 114

為了跑更快的「PUSH」跑法.....

Q 29 賽季的重量訓練在速度發揮時會變成負速度？..... 118

測量速度或體力的控制測驗.....

第4章 提昇與速度有關的「其他能力」

Q 30 隨時提昇速度的方法？..... 124

何謂「敏捷訓練」？.....

Q 31 如何加速對球的反應能力..... 130

Q 32	如何快速判斷比賽中的狀況？	132
Q 33	印象訓練也能提昇速度？	133
Q 34	放鬆與速度有關？	134
Q 35	想發揮速度時，應該做怎樣的暖身運動？	136
Q 36	留意平常的姿勢與走路方法也能提昇速度？	138
Q 37	即使到了比賽的下半場，速度也不會變慢的方法？	140

第5章 攝取適當的營養來提昇速度與體力

Q 38	獲得體力的重要營養素？	144
Q 39	提昇速度也需要攝取碳水化合物和脂肪？	146
Q 40	爲了發揮速度與體力，比賽前或練習前該吃些什麼東西？	148
Q 41	爲了發揮速度與體力，比賽或訓練時該補充哪些能量？	150
	讓步伐加大的方法？	151
Q 42	發揮速度與體力後，應該攝取哪些營養素？	152
Q 43	發揮速度時也需要補充水份嗎？	154
Q 44	蛋白質是獲得體力的重要營養素，應該何時補充？	156
	圖表（蛋白質的攝取時機）	
Q 45	肌肉成長或發育時的必須氨基酸	158
	圖表（氨基酸的種類）	
Q 46	維生素・礦物質與速度能力的發揮有關？	160
	圖表（與運動關係密切的礦物質／與運動關係密切的維生素）	

第6章 想知道更多與強化速度有關的事！

該如何提昇競賽特有的速度？

164

■棒球

①如何提昇打擊手的揮棒速度？

164

②如何投出快速球？

165

■足球

①如何提昇踢球能力？

165

②如何快速射門？

166

■網球

①如何打出快速球？

166

②如何培養擊球能力？

167

■籃球

①如何培養衝力？

167

②如何培養快速及跳高的彈跳能力？

168

■柔道

如何提昇瞬間爆發性動作的速度？

168

■橄欖球

如何培養衝力？

169

■排球

如何快速且強勁地扣球？

170

■拳擊

如何加快出拳速度？

170

■摔角

如何提昇動作的速度？

170

■羽毛球

如何加快跨步與扣球的速度？

171

■手球

如何快速打擊？

171

■劍道

如何提昇動作的速度？

172

■山岳滑雪

如何提昇滑降速度？

172

■冰上曲棍球

如何加快瞬間爆發性動作的速度？

173

■快速溜冰

如何提昇加速能力？

173

■美式足球

如何加快瞬間爆發性動作的速度？

174

■桌球

如何強勁且快速地扣球？

174

■高爾夫球

如何提昇揮棒速度？

174

強化速度與體力的 肌力訓練重點

- 塑造肌肉是速度與體力的「基本」！ 13
- 鍛鍊身體的大肌肉群是製造肌肉的根本！ 25
- 為了製造肌肉，「訓練・營養・休息」三方面都很重要！ 29
- 製造肌肉的最重要營養素就是蛋白質！ 41
- 做完激烈運動後，就是製造體力的「黃金時間」 45
- 彌補蛋白質攝取不足的缺點，服用保健食品最恰當！ 51
- 肌肉是在睡眠時被製造的，就寢前3~4小時宜攝取足量的蛋白質！ 53
- 運動越激烈，蛋白質的必須攝取量越多！ 95
- 為了製造肌肉，最好每隔3~4小時攝取一次蛋白質！ 131
- 覺得蛋白質攝取不足時，請多吃牛奶、乳製品、蛋・蛋白質！ 135

划船競賽

如何加速划槳速度？

175

空手道

如何提昇突擊或踢腿的速度？

176

壘球

如何提昇打擊手的揮棒速度？

176

自行車競賽

如何加快騎車速度？

177

游泳競賽

如何提昇游泳速度？

177

田徑比賽

短跑（100、200公尺）

如何提昇衝力速度？

178

短跑・中距離跑步（400、800、1500公尺）

如何不讓最後的速度變慢？

178

長跑（3000、5000、10000公尺）

如何提昇速度？

178

跳躍（跑步跳高、跑步跳遠、三段跳、撐竿跳）

強化跳躍速度的重點？

179

投擲（射箭、鏈球、推鉛球、擲飛盤）

強化投擲的速度重點？

179

完全健康

肌力養成 進階強化版

尖端出版

監修／森永運動&健身研究中心

太田泰平（NSCA 認定筋力養成&適應教練）

升谷真久（筋力養成&適應教練）

小清水孝子（管理營養士）

內文插畫／山田正兒、永田徳治郎、松下佳正、佐原輝夫

協力／森川 靖

編輯・編排／AHOSEN

序

體育競賽的進化發展史，可以說就是一本「速度化」的歷史，幾乎所有運動的競技能力都是在強調「更快的速度」，而速度的追求更是多數運動項目的最大主題。速度有很多種，像是「跑步速度」「各種運動特有的運動速度」「反應速度」：等，即使只是跑步的速度，也可分為短跑、長跑等各種速度。

然而，對於多數競技運動來說相當重視的速度，究竟是何方神聖？又該怎麼做才能讓速度加快？

本書將以Q & A的方式針對各種速度做簡單說明，再以建立速度基礎的「肌力強化」方法為主，將速度強化的方法，以及速度強化必備的飲食方法，一併公開說明。

本公司的森永製菓健康事業部，在很早以前就開發出各種健康食品，並深受運動選手們與保健人士的喜愛，接著更與在營養學與體力訓練學居領導者地位的世界知名品牌「威達」合作，以便隨時都能吸收到

最新的營養學與體力訓練學情報，再配合森永的獨家技術加以發展。透過營養分析・諮詢、體力訓練指導、保健食品等，除了成為日本頂尖運動人士最堅強的支柱外，更生產出許多從競賽運動選手到一般民衆都適用的產品。

若能透過本書提昇各位的運動體能，建造強健身體，深感萬幸。

森永製菓株式會社健康事業部

森永運動&健身研究中心