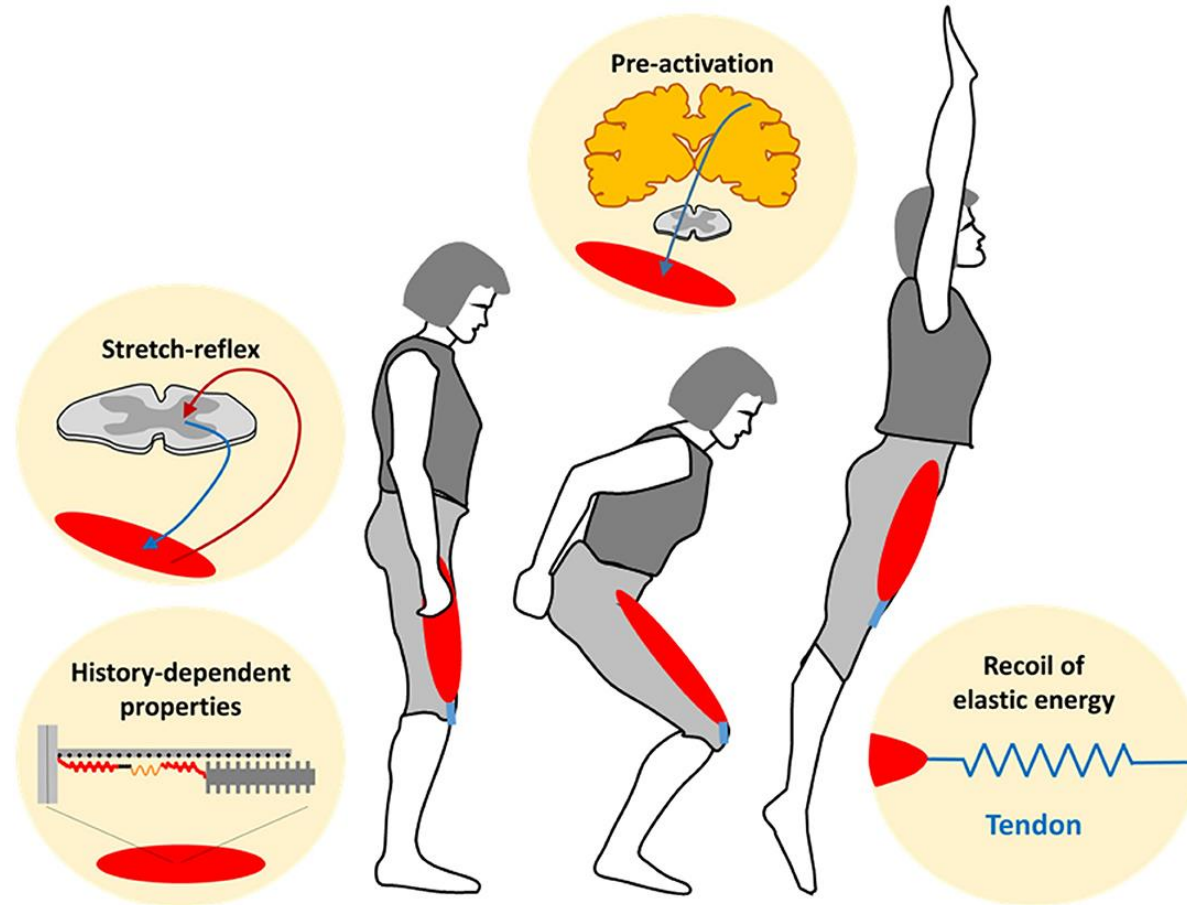


ストレングス

SSC (stretch-shortening cycle)



低速SSC vs 高速SSC

低速SSC

- ・ 最大筋力
- ・ 収縮要素（筋）
- ・ 0.25s以上
- ・ 垂直飛び、ブロードジャンプ、バク転など

高速SSC

- ・ 反応筋力（RSI）
- ・ 弾性要素（腱）
- ・ 0.25s未満
- ・ リバウンドジャンプ、デプスジャンプ、バスケットボールなど