

## スポーツ医・科学的

## トレーニング情報 No.39

発行 財団法人富山県健康スポーツ財団

富山県総合体育センター ☎076-429-5455

発行日 平成21年10月31日

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/>

# PART-1 フリーウエイトにチャレンジしよう!

今回はフリーウエイトの代表的な種目を紹介します。

フリーウエイトは、自由な軌道で動作が行えることが特徴です。ウエイトを保持してバランスをとりながら動作を行うため、重量や慣性をコントロールする能力を身につけやすく、特に競技選手にとって実用性の高いトレーニングが可能です。

トレーニング動作を身につけるのには少し時間がかかるかもしれませんが、正しい動作を身につけることによって、マシントレーニングとは違った効果が期待できますので、取り入れてみてください。

### ● フリーウエイトとトレーニングマシンの特徴 ●

	フリーウエイト	トレーニングマシン
安全性	低い	高い
補助者	必要なエクササイズが多い	ほとんどの場合不要
フォーム習得の難易度	容易ではなく時間がかかる	容易
種目のバラエティー	非常に多い	少ない
動作の軌道	自由	限定される
達成感	比較的高い	フリーウエイトに比べて低い
負荷の加わる方向	重力方向	重力方向に関係なく調節可能
重力をコントロールする能力	養いやすい	養いにくい場合が多い

参考文献:ベースボールマガジン社 NPO 法人日本トレーニング協会「スポーツトレーニングの常識を疑え!」