

## 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 番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!」

# ベンチ・プレス

主なトレーニング部位:(筋肉)

★ 胸(大胸筋・前鋸筋)、肩(三角筋前部)、上腕後部(上腕三頭筋)

## ■トレーニング動作

★ バーが自分の目の位置にあるように仰向けになります。また、動作中は必ず5点(頭、肩、腰、右足、左足)が接地しているようにしてください。(写真①)



★ 肘と肩を同じ高さにした時、肘が直角になる幅で握ります。

(写真②)

★ バーを胸の中央に下ろし、胸に触れたら腕を伸ばします。

(写真③、④)



★ 呼吸は下ろすときに吸い、上げるときに吐きます。

★ バーを下ろしたときに肩甲骨が背中で寄り、上げた時は元に戻ります。

## ■起こりやすい間違い



- ★ お尻が浮いて腰が反っている(写真⑤)。
- ★ 足が床から離れている。
- ★ 手首が曲がっている(写真⑥)
- ★ 下ろしたときに肩甲骨が背中で寄らない。
- ★ 下ろす位置が一定でない。

# スクワット

主なトレーニング部位:(筋肉)

★ 太もも(大腿四頭筋)、おしり(大臀筋・中臀筋)、背中(脊柱起立筋群)

## ■トレーニング動作(写真①、②参照)

- ★ 肩幅よりやや広めに両手でバーを握ります。
- ★ 両足を肩幅よりやや広めに開き、つま先はやや外側に向けます。(約35°または、親指一本分くらい)
- ★ 両肩を後方へ引くようにして、肩甲骨を内側へ寄せます。
- ★ 体感部の姿勢を保ち、お腹に力をいれながらおしりを後方に(椅子に座る感じ)突き出し、上半身を前傾させ、しゃがみます。
- ★ 横から見て、すねと上半身の角度が平行になるようにします。
- ★ 前から見ても横から見ても、膝がつま先の上にくるようにし、足の裏全体に体重がかかるようにします。
- ★ 呼吸はしゃがむ時に吸い、立ち上がる時に吐きます。



- ・ クォータースクワット(膝関節が約110°)
  - ・ ハーフスクワット(膝関節が約90°)
  - ・ フルスクワット(完全に下までしゃがむスクワット)
- ※初めハーフスクワットぐらいからはじめてみましょう。

## ■起こりやすい間違い

- ★ しゃがんだ時に膝が極端につま先より前方に出ている。
- ★ しゃがんだ時におしりが真っ直ぐ下がらない。(写真③)
- ★ しゃがんだ時に背中が丸まっている。(写真④)
- ★ しゃがんだ時に背中が反りすぎている。(写真⑤)
- ★ バーを持った時に肘が上がっている。(写真⑥)



# デッド・リフト

主なトレーニング部位(筋肉)

★ 背中(脊柱起立筋群)、太もも(大腿四頭筋)、お尻(大臀筋・中臀筋)

## ■トレーニング動作

- ★ バーベルを床に置き、バーベルの下に足の親指がくるようにし、両足を腰幅程度に開き、つま先はやや外側に向けます。(写真①、③)
- ★ 膝と股関節を曲げて上半身を前傾させながらしゃがみ、膝の外側からバーを握ります。
- ★ 肩幅よりやや広めにバーを握ります。
- ★ 膝と股関節を伸ばし、バーがすねと大腿部のすぐ近くを通過するようにして、直立姿勢までバーベルを挙上します。(写真②)
- ★ 立ち上がると同時に肩と肘を後ろに引くようにします。
- ★ バーベルを挙上したら、姿勢を崩さずにバーベルをコントロールしながら開始姿勢まで戻ります。
- ★ 呼吸はしゃがむ時に吸い、立ち上がる時に吐きます。



### ★ワンポイントアドバイス★

初心者は膝のお皿の上から始めましょう。

## ■起こりやすい間違い

- ★ 膝がつま先の方よりも内側に入っている。(写真④)
- ★ 動作中に腰、背中が丸まっている。(写真⑤)
- ★ しゃがんだときに胸部が正面を向き、腰が過度に反っている。(写真⑥)
- ★ バーが身体から離れている。



# ベントオーバーローイング

主なトレーニング部位(筋肉)

★ 背中(広背筋、大円筋、僧帽筋中部・下部、菱形筋)

## ■トレーニング動作

- ★ 肩幅くらいに両足を開き、膝を約30°くらい曲げます。
- ★ お尻をつき出す様にして背中が曲がらないようにし、上体を前に傾け、オーバー・グリップで肩幅よりやや広めにバーを持ちます。(写真①)
- ★ 開始姿勢は横から見ると、肩の位置がバーの真上または、少し前になります。(写真②)
- ★ 肘が外側に開かないように肩甲骨を寄せ、上体、腰、膝などを動かさず、バーを胸の下または、お腹の上まで引き上げます。(写真③)
- ★ 呼吸は、引き上げる時に吸い、下ろす時に吐きます。
- ★ 下ろすときは、肘をゆっくりと完全に伸ばしていきます。



## ■起こりやすい間違い



- ★ 腰背部が丸くなる。(写真④)
- ★ 反復を重ねるにつれて上半身が起き上がってしまう。
- ★ バーが身体の前方に離れてしまう。
- ★ 肘が外側に開きやすい。

# ダンベルフライ

主なトレーニング部位(筋肉)

★ 胸(大胸筋)、肩(三角筋前部)

## ■トレーニング動作

- ★ ダンベルを両手に持ち太ももに置きます。そのまま後ろに倒れるようにベンチにあお向けになります。(写真①)  
また、動作中は必ず5点(頭・肩・腰・右足・左足)が接地しているようにしてください。
- ★ ダンベルを持った両手を胸の高さのあたりで天井に持ち上げ、手の平を内側に向けます。(写真②)
- ★ 写真②の姿勢から半円を描くように肩甲骨を意識して、上から見ると手首・肘・肩のラインが一直線になるようにダンベルを下します。肘は少し曲げてもかまいません。この時、肩甲骨が背中中で寄っています。(写真③)
- ★ 再び半円を描くようにして写真②の位置まで戻します。
- ★ 呼吸は下すときに息を吸い、挙げるときに息を吐きます。



## ■起こりやすい間違い

- ★ 足が床から離れている。
- ★ お尻が浮いて腰が反っている。
- ★ ②の位置まで戻す時に、肩がベンチから離れている。(写真④)
- ★ 手首の位置が変わる。



## ★ワンポイントアドバイス★

ストレッチポールなどを利用し、挙げるという意識ではなく、ダンベルの重さで胸を広げるという意識で行うと、姿勢(猫背など)の改善にも役立ちます。(写真⑤)

