

# スポーツ医・科学的 トレーニング情報 No.40

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 22 年 2 月 1 日

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

## PART-2 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!」

# フロント&バックプレス

主なトレーニング部位:(筋肉)

肩(三角筋)、上腕後部(上腕三頭筋)、上背部(僧帽筋)

## トレーニング動作

両足を肩幅程度に開き、バーベルを肩幅より少し広めに握り、鎖骨の上に構えます。(写真 )

胸を張り、少しあごを引いた姿勢から、まっすぐ頭上に押し上げましょう。(写真 )この時、バーベルは耳の横にくるようにしましょう。

### 【フロントプレス】

肘が伸びたら後ろを通り、肩の上を下ろしてきます。(写真 )

肩甲骨をしっかりと背中で合わせ、バーベルを肩の筋肉の上に乗せるのがポイントです。【バックプレス】

再びバーベルをまっすぐ頭上に押し上げ(写真 ),鎖骨の上を下ろす動き(写真 )を繰り返します。

...

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。呼吸はバーベルを上げる時に吐き、下ろす時に吸います。

## 起こりやすい間違い

肘が外に開いている。(写真 )

腰が反りすぎ、あごが上がる。(写真 )

反動を使う。

バーベルを上げた時、バーベルが耳より前にある。(写真 )



肩に障害のある方や過去に怪我をしたことがある方は、バックプレスは控え、フロントプレスを行いましょう。



# フワード・ランジ

主なトレーニング部位: (筋肉)

下腿部(大腿四頭筋、大臀筋、ハムストリングス)

## トレーニング動作

両足を腰幅程度に開き、背筋を伸ばして立ちます。(写真)

背筋を伸ばしたまま片足を前方へ踏み出し、踵から着地します。着地したと同時に膝と股関節を曲げ沈み込みます。(沈み込んだ時、膝の角度は約90°)

(写真)

踏み込んだ脚で踏ん張るという感じではなく、お尻を真下に降ろす感じで踏み込む。

踏み込む時、右足は右足の前方、左足は左足の前方に踏み込みます。

(写真)

踏み込んだ時、膝が内側・外側に入らないで、足先・膝・股関節が一直線になること。

前方に踏み出した脚を蹴って、後ろ脚で踏ん張り、開始姿勢に戻ります。

呼吸は踏み出した時に吸い、開始姿勢に戻る時に吐きます。

## 起こりやすい間違い

内側に踏み込んでいる。(写真)

踏み出した時に、上体が過度に前傾している。(写真)

踏み出した時に、膝がつま先より前方に出ている。(写真)

背中が丸くなっている。



### ワンポイントアドバイス

膝が内側に入ったり外側に向いたりする人は、怪我の可能性が高くなります。お尻、内もも、親指にしっかり力が入るようにしましょう。



# サイド・ランジ

主なトレーニング部位(筋肉)

脚部(大臀筋・中臀筋・大腿四頭筋・ハムストリングス)

## トレーニング動作

バーベルを広めの幅で握り肩にかつぎます。(写真)

片方の脚をゆっくり真横に踏み出し、蹴り返すように開始姿勢に戻ります。(写真 写真)

踏み出した脚で踏ん張らず、お尻を真下に降ろす感じで腰を落とします。この時、脚の太ももが床と平行になるくらい深く踏み込みましょう。(写真)

フロントランジと同様、膝は必ずつま先の方に動かして下さい。

反対側も同様に行います。

呼吸は踏み出した時に吸い、開始位置に戻る時に吐きます。

慣れるまでつま先は少し開いても良いですが、動作が安定してきたら、つま先が正面を向いているように行って下さい。



### ワンポイントアドバイス

慣れるまでは、1度に脚を踏み出さずに2～3度に分けて少しずつ踏み込む幅を広げながら行ってください。

### 起こりやすい間違い

踏み出した時に、膝がつま先より出ている。(写真)

踏み出した時に、膝が内側に入っている。(写真)

背中が丸くなり、顔が下を向いている。(写真)



# ステップアップ(BOXを使って)

主なトレーニング部位(筋肉)

脚部、体幹部

(大腿四頭筋、大臀部、ハムストリングス、脊柱起立筋)

## トレーニング動作

BOX は足を乗せた時に膝が90°  
くらいになるものを選びます。  
写真 の状態から、BOX に上がります(写真 )  
つま先・膝・股関節が一直線になるようにし、足の裏全体で BOX を上から強く踏みます。  
踏み出した足と逆の足から下ります。(左足から上った場合は左足から)(写真 )  
レッグランジと同様に、お尻にしっかり力を入れて上りましょう。  
呼吸は上がる時に吐き、下るときに吸います。  
両脚とも10回程度繰り返します。



## ワンポイントアドバイス

脚の怪我などのリハビリのトレーニングとして最適です。  
最初に体重負荷から始め、ダンベル・セットバーベルと負荷を上げていきましょう。

## 起こりやすい間違い

お尻にしっかり力を入れていない。(写真 )

つま先・膝・股関節が一直線になっていない。(写真 、 )



# スタンディング・カール

主なトレーニング部位(筋肉)

腕の前部(上腕二頭筋、上腕筋)

## トレーニング動作

肩幅くらいに両足を開いて、逆手で小指が太ももの外側にふれるくらいの幅でバーベルを握り、肘を伸ばしまっすぐに下ろします。(写真)

肘の位置を動かさずに、あごの下辺りまで巻き上げるように肘を曲げ、ゆっくり元の位置に戻します。(写真)

呼吸は肘を曲げるときに息を吐き、伸ばすときに吸います。



## 起こりやすい間違い

肘を後ろに引っ張りながら肘を曲げる。(写真)

反動をつけ、背中を反らせるようにして肘を曲げる。(写真)

ウエイトが重たいため、肘を曲げるときに肩がすくむ。(写真)

肘を伸ばすときにあおりを用いてしまい、肩が前に出たりかがみこんでしまう。(写真)



## ワンポイントアドバイス

背中を壁などにぴったりつけながら行くと、正しいフォームが身につきます。反動を使わず、ゆっくりと行いましょう。

ダンベルを使用し、ひねりながら行くとより腕本来の動きに近い状態でのトレーニングになります。

競技特性( )で腕を交互に動かす競技の場合は、ダンベルを曲げるときに片腕ずつ、交互に行いましょう。

### 競技特性

- ・ 交互に動かす競技・・・球技全般、ランニング、水泳(泳法)など
- ・ 両腕同時に動かす競技・・・ボート、剣道など