

はじめよう!フリーウエイトトレーニング

フリーウエイトとはバーベルや、ダンベルを使ったトレーニングを総称した呼び方です。フリーウエイトはマシントレーニングのような体を支えてくれるものがなく、ご自身でバランスをとりながら行う必要があります。一般的にマシントレーニングよりも高重量を扱いやすく、負荷も高くなるため、効率よく筋肉を付けられるのがメリットです。ただし、トレーニング時には危険性もあるので、正しいやり方の習得が必要となります。今回は、胸部のトレーニングを紹介します。

第1回

胸

ベンチに寝てバーベルを上下して、胸を強化する定番のトレーニング

ねらい

- 胸部の筋肉を鍛える

対象

- 大胸筋、三角筋前部、上腕三頭筋

- 1.ベンチにまっすぐに寝て頭、肩、臀部、両足裏をしっかりとベンチ又は床に固定する。



- 2.肩幅より広めにグリップ幅で左右均等にバーベルを握り、肩の真上で保持し手首を返さずまっすぐにする。



ポイント

- 手首を返さないように注意



- 3.手首を固定し、乳頭を結ぶライン上で身体に触れるまで、バーベルをゆっくり一定の速度で下ろす。手首の真下にヒジがあることを意識する。



ポイント

- 親指で包むようにバーベルを握り、肩の真上で保持する。

ポイント

- 乳頭ラインまでゆっくりバーベルを下す。
- 手首の真下にヒジを保持しながらしっかり曲げる。

動作中、バーベルを平行に保持し、同じ軌道でゆっくりコントロールしながら、常に頭、肩、臀部、両足裏の固定を保持してスタートポジションまで戻す。

フリーウエイトトレーニングで一番大切なのが、正しいフォームで行い、自分が続けられる回数にすること。トレーニングを始めてモチベーションが高いうちは、ついたくさん回数をこなしたくなります。しかし回数を増やす前に、「正しいフォームで筋トレできているか」を確認することが大切です。

筋肥大なら8～12回できる重さで1～3セット(セット間は1～2分休む)を目安にはじめてみましょう。

はじめよう! フリーウエイトトレーニング

フリーウエイトとはバーベルや、ダンベルを使ったトレーニングを総称した呼び方です。フリーウエイトはマシントレーニングのような体を支えてくれるものがなく、ご自身でバランスをとりながら行う必要があります。一般的にマシントレーニングよりも高重量を扱いやすく、負荷も高くなるため、効率よく筋肉を付けられるのがメリットです。ただし、トレーニング時には危険性もあるので、正しいやり方の習得が必要となります。今回は、脚のトレーニングを紹介します。

第2回

脚

ねらい

●股関節を中心とした下半身の大きな筋肉を鍛える

対象

●主に大殿筋・大腿二頭筋・大腿四頭筋

バックスクワット

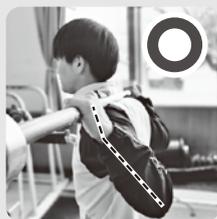
肩の後ろにバーベルを乗せてスクワット運動を行う。

1. バーベルは肩甲骨を寄せたときの肩の筋肉にのせます。(首の骨にバーベルを乗せない)肩幅より広めのグリップ幅でバーベルを握り、スタンスは肩幅かそれより広く開き、つま先をやや外に向ける。



ポイント

- 肩甲骨を寄せてヒジを上げ、首の後ろ側でバーベルを肩に乗せる



猫背にならないように持ち幅を調節し、手首を返しすぎないようにしましょう。

2. バランスをとりながらヒザと股関節をゆっくり曲げていく。つま先とヒザは同じ方向に向け、つま先よりヒザが前に出すぎないように注意する。



ポイント

- つま先とヒザの向きを同じにする
- 正面から見てスネが垂直になるようにする

ポイント

- 足裏全体を床につけ、ヒザはつま先より前に出すぎないように注意する
- 腰・背が丸まらないようにする



3. 大腿骨が床と平行になるまで腰を落としたら、ゆっくりスタートポジションに戻る。

動作中は、胸を張り、腰・背中が丸まらないように注意する。高重量でやりたい気持ちはわかりますが、最初は軽い負荷から行い、「正しいフォーム」を確認することが大切です。

筋肥大なら8～12回できる重さで1～3セット(セット間は1～2分休む)を目安にはじめてみましょう。

はじめよう! フリーウエイトトレーニング

フリーウエイトとはバーベルや、ダンベルを使ったトレーニングを総称した呼び方です。フリーウエイトはマシントレーニングのような体を支えてくれるものがなく、ご自身でバランスをとりながら行う必要があります。一般的にマシントレーニングよりも高重量を扱いやすく、負荷も高くなるため、効率よく筋肉を付けられるのがメリットです。ただし、トレーニング時には危険性もあるので、正しいやり方の習得が必要となります。今回は、下半身のトレーニングを紹介します。

第3回

下半身

ねらい

- 屈伸運動により下半身の大きな筋肉を鍛える

デッドリフト

下半身を繰り返し伸ばし、下半身の大きな筋肉を強化する

対象

- 主に大殿筋、大腿二頭筋（ハムストリング）
大腿四頭筋、広背筋、僧帽筋、脊柱起立筋

グリップは肩幅よりやや広く、スタンスは肩幅にし、つま先をやや外側に向け、ゆっくり腰を落としてセットする。背筋を伸ばし、肩はバーベルの真上かやや前にくるようにする。立ち上がりながらヒザと股関節を完全に伸ばしてバーベルを持ち上げる。

肘ではなく、カラダで起こす力でバーベルを持ち上げることを意識する！



ポイント

- 足を肩幅くらいに開き、軽く膝を曲げ、バーベルを握る
- つま先とヒザの向きを同じにする

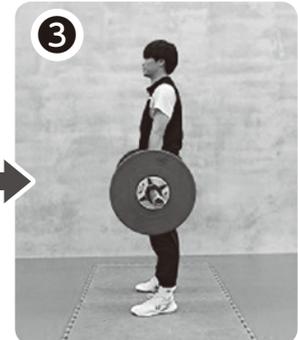
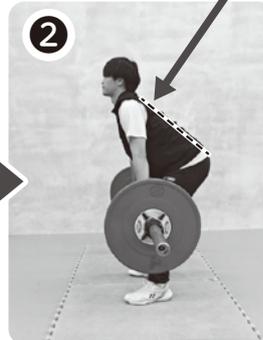
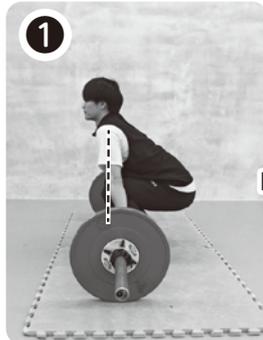


動作中、背筋は、必ず伸ばしバーベルを身体から離さず、肩の位置はつねにバーベルの真上にあるように意識する。持ち上げたときと同じ動作でゆっくりスタートポジションに戻る。

(側面からの姿勢)

ポイント

- バーベルを身体から離さないように立ち上がり、腰をそらさずお尻を締める
- バーベルは肩関節上にセットして、背中を意識して持ち上げる



ポイント

- 腰・背が丸まらないようにする
- 肩を落として 前傾姿勢をつくる

動作中は、胸を張り、腰・背中が丸まらないように注意し、腹筋と背筋に力を入れた状態で行う。高重量でやりたい気持ちはわかりますが、最初は軽い負荷から行い、「正しいフォーム」を確認することが大切です。**筋肥大なら8～12回できる重さで1～3セット（セット間は1～2分休む）を目安にはじめてみましょう。**

はじめよう! フリーウエイトトレーニング

フリーウエイトとはバーベルや、ダンベルを使ったトレーニングを総称した呼び方です。フリーウエイトはマシントレーニングのような体を支えてくれるものがなく、自分でバランスをとりながら行う必要があります。一般的にマシントレーニングよりも高重量を扱いやすく、負荷も高くなるため、効率よく筋肉を付けられるのがメリットです。ただし、トレーニング時には危険性もあるので、正しいやり方の習得が必要となります。今回は、肩のトレーニングを紹介します。

第4回

肩

ねらい

- ダンベルを持ち上げて肩を強化するトレーニング

ダンベルショルダープレス

肩部の筋肉を鍛える

対象

- 主に三角筋前部・三角筋中部・上腕三頭筋

1. スタンスは腰幅から肩幅程度に開き、ダンベルを親指で包むように握り、ヒジの真上に手首が位置するようにセットする。



ポイント

- 常に肘と手首を直線にする



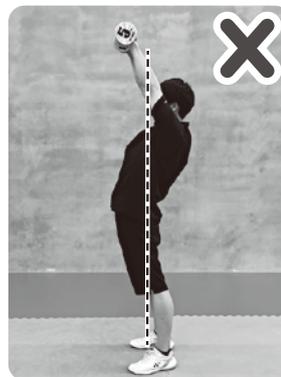
頭上でダンベルを合わせるように肘を伸ばす

2. ダンベルをゆっくりコントロールしながら、上腕が耳に近づくようにヒジをしっかり伸ばして頭上に上げる。動作中は、体幹をまっすぐにキープし、左右ダンベルを平行に保ちながら、ダンベルの真上でヒジと手首が一直線になるように保持する。

(側面からの姿勢)



腹筋と姿勢を意識



動作中は、胸を張り、腰・背中が丸まらないように注意し、腹筋と背筋に力を入れた状態で行う。高重量でやりたい気持ちはわかりますが、最初は軽い負荷から行い、「正しいフォーム」を確認することが大切です。**筋肥大なら8～12回できる重さで1～3セット(セット間は1～2分休む)**を目安にはじめてみましょう。

はじめよう! フリーウエイトトレーニング

フリーウエイトとはバーベルや、ダンベルを使ったトレーニングを総称した呼び方です。フリーウエイトはマシントレーニングのような体を支えてくれるものがなく、自分でバランスをとりながら行う必要があります。一般的にマシントレーニングよりも高重量を扱いやすく、負荷も高くなるため、効率よく筋肉を付けられるのがメリットです。ただし、トレーニング時には危険性もあるので、正しいやり方の習得が必要となります。今回は、腕のトレーニングを紹介します。

第5回

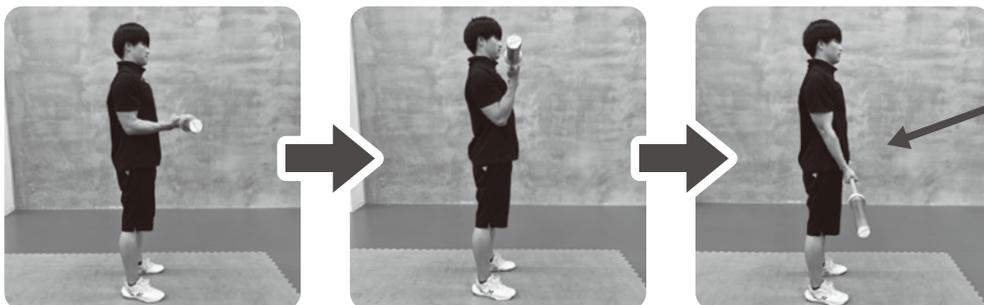
腕

アームカール

ねらい

●上腕二頭筋を鍛える

1. グリップは肩幅で、手のひらを前方に向けバーベルを握る。スタンスは腰幅で、肘を伸ばしてセットする。



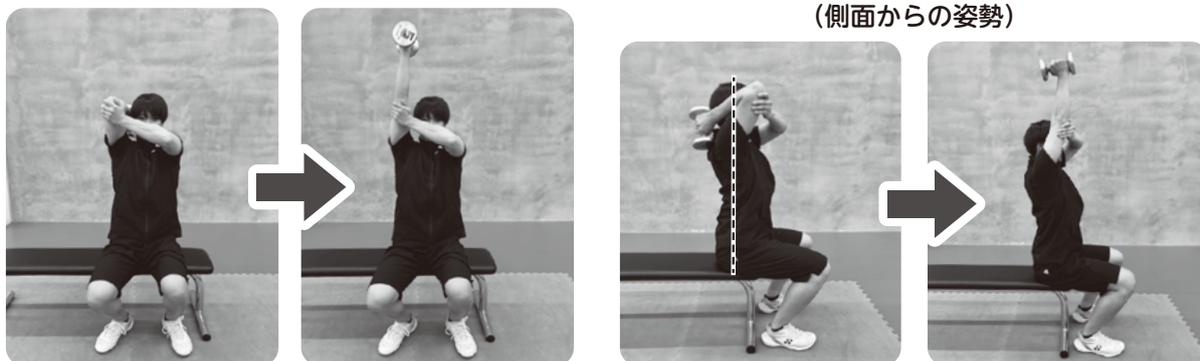
2. 肘をゆっくり曲げ、バーベルを持ち上げる。動作中は体幹を意識して体が前後に動かないようにする。肩の少し前までバーベルを持ち上げ、ゆっくりスタートポジションに戻す。

シーティッド・ダンベルオーバーヘッド

ねらい

●上腕三頭筋を鍛える

1. 片手でダンベルを握る。上腕が耳の横に来るようにダンベルを持ち上げる。
2. 肘を伸展させて、ダンベルを上げる。動作中、肘が外側に向かないように保持する。



筋肥大なら8～12回できる重さで1～3セット(セット間は1～2分休む)を目安にはじめてみましょう。

はじめよう! フリーウエイトトレーニング

フリーウエイトとはバーベルや、ダンベルを使ったトレーニングを総称した呼び方です。フリーウエイトはマシントレーニングのような体を支えてくれるものがなく、自分でバランスをとりながら行う必要があります。一般的にマシントレーニングよりも高重量を扱いやすく、負荷も高くなるため、効率よく筋肉を付けられるのがメリットです。ただし、トレーニング時には危険性もあるので、正しいやり方の習得が必要となります。今回は、腹筋のトレーニングを紹介します。

第6回

腹筋

プレートプレスクランチ

プレートを使用して腹筋を強化するトレーニング

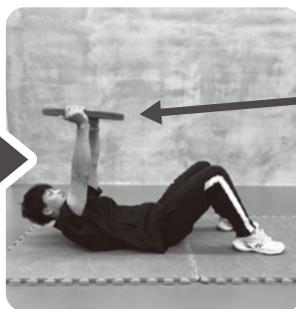
ねらい

●腹筋を鍛える

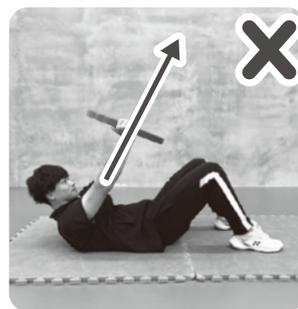
対象

●腹直筋

1. 膝を90度に曲げ、仰向けに寝る。両手でプレートを持ち、肘を伸ばしてセットする。
2. 腹部を意識しながら、プレートを肩の真上に押し上げるように、ゆっくり上半身を起こす。肩甲骨が床から離れるまで起こしたら、ゆっくりスタートポジションに戻る。



真上に押し出すように上半身を起こす。



ロシアツイスト

プレートを使用して腹筋を強化するトレーニング

ねらい

●腹筋を鍛える

対象

●外腹斜筋・内腹斜筋

1. 膝を45度程度に曲げ、床から浮かせます。胸の前にプレートを持ち、上半身と太ももでV字を作ります。プレートを胸から離さないまま、上半身を左右にねじります。



(正面図)



動作中は、胸を張り、腰・背中が丸まらないように注意し、腹筋と背筋に力を入れた状態で行う。高重量でやりたい気持ちはわかりますが、最初は軽い負荷から行い、「正しいフォーム」を確認することが大切です。筋肥大なら8～12回できる重さで1～3セット(セット間は1～2分休む)を目安にはじめてみましょう。

はじめよう! フリーウエイトトレーニング

フリーウエイトとはバーベルや、ダンベルを使ったトレーニングを総称した呼び方です。フリーウエイトはマシントレーニングのような体を支えてくれるものがなく、自分でバランスをとりながら行う必要があります。一般的にマシントレーニングよりも高重量を扱いやすく、負荷も高くなるため、効率よく筋肉を付けられるのがメリットです。ただし、トレーニング時には危険性もあるので、正しいやり方の習得が必要となります。今回は、胸のトレーニングを紹介します。

第7回

胸

大胸筋 上部

大胸筋



インクラインベンチプレス

インクラインベンチでバーベルを上下して胸を強化するトレーニング

ねらい

●胸の上部の筋肉を鍛える

対象

●大胸筋(上部)・三角筋・上腕三頭筋

1. インクラインベンチにまっすぐ仰向けに寝て、頭・肩・殿部・両足裏をしっかりと床、またはベンチに固定する。ベンチプレス同様、肩幅より広めのグリップ幅で、左右均等にバーベルを握る。



2. 手首を固定して、乳頭のラインと鎖骨の間にバーベルをゆっくり一定の速度で下す。
3. バーベルを平行に保ち、同じ軌道でゆっくりバランスをとりながらスタートポジションまで戻す。
(側面からの姿勢)



高重量でやりたい気持ちはわかりますが、最初は軽い負荷から行い、しっかりバランスがとれるようにして、「正しいフォーム」を確認することが大切です。

筋肥大なら8～12回できる重さで1～3セット(セット間は1～2分休む)を目安にはじめてみましょう。

はじめよう! フリーウエイトトレーニング

フリーウエイトとはバーベルや、ダンベルを使ったトレーニングを総称した呼び方です。フリーウエイトはマシントレーニングのような体を支えてくれるものがなく、ご自身でバランスをとりながら行う必要があります。一般的にマシントレーニングよりも高重量を扱いやすく、負荷も高くなるため、効率よく筋肉を付けられるのがメリットです。ただし、トレーニング時には危険性もあるので、正しいやり方の習得が必要となります。今回は、脚のトレーニングを紹介します。

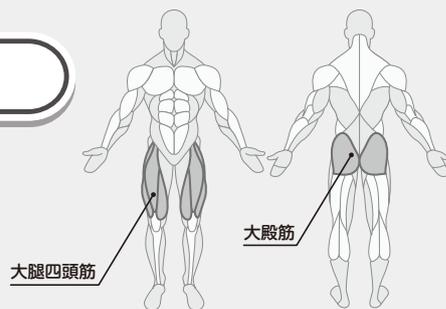
第8回

脚

フロントランジ 肩の後ろにバーベルを乗せてランジ運動を行うトレーニング

ねらい ● 切り返しの動きに対応するための下半身の大きな筋肉を鍛える

対象 ● 大殿筋 大腿四頭筋



1. バーベルを肩に乗せて、肩甲骨を寄せて肩幅より広いグリップ幅で、バーベルを握る。スタンスは腰幅で両足は平行にする。(手首を曲げない)



2. 前方に片足を踏み出し、足裏全体を床につける。バランスを取りながら、膝がつま先より前に出ないように、膝と股関節をゆっくり曲げていく。後ろ脚の膝は床につかないように曲げる。



3. 大腿骨（足の付け根から膝までの太ももの骨）が床と平行になるまで腰を落としたら、踏みつけた脚で力強く床を押し、スタートポジションに戻る。この動作を、脚を入れ替えて左右交互に実施する。

高重量でやりたい気持ちはわかりますが、最初は軽い負荷から行い、しっかりバランスがとれるようにして、「正しいフォーム」を確認することが大切です。筋肥大なら8～12回できる重さで1～3セット（セット間は1～2分休む）を目安にはじめてみましょう。

はじめよう! フリーウエイトトレーニング

フリーウエイトとは、バーベルやダンベルを使ったトレーニングを総称した呼び方です。フリーウエイトはマシントレーニングのような体を支えてくれるものがなく、ご自身でバランスをとりながら行う必要があります。一般的にマシントレーニングよりも高重量を扱いやすく、負荷も高くなるため、効率よく筋肉を付けられるのがメリットです。ただし、トレーニング時には危険性もあるので、正しいやり方の習得が必要となります。今回は、肩のトレーニングを紹介します。

第9回

肩



フロントレイズ

ダンベルを前方向に持ち上げ、肩を強化するトレーニング

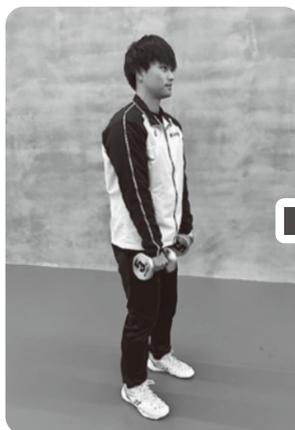
ねらい

●肩前部の筋肉を鍛える

対象

●三角筋前部・烏口腕筋

1. スタンスは腰幅から肩幅程度に開き、膝を軽く曲げて立つ。ダンベルを親指で包むように握り、身体の前で手のひらを身体に向ける。手首をまっすぐに固定して、肘を伸ばしてセット。視線は前方に向ける。
2. 腕をまっすぐ前に出すように、一定の速度でゆっくりダンベルを持ち上げる。肘をしっかり伸ばし、肩の高さ程度まで上がった後、ゆっくりスタートポジションに戻る。



アップライトロウ

バーベルを引き上げて肩を強化するトレーニング

ねらい

●肩部の筋肉を鍛える

対象

●三角筋・僧帽筋

1. 腹・胸に沿って、あごに向けて一定の速度でゆっくりバーベルを引き上げる。肘を手首より高く、肩と同じかそれより高い位置まで引き上げたら、ゆっくりスタートポジションに戻る。



20～30cmの幅で
バーベルを握り
肘を肩よりも高く上げる

高重量でやりたい気持ちはわかりますが、最初は軽い負荷から行い、しっかりバランスがとれるようにして、「正しいフォーム」を確認することが大切です。筋肥大なら8～12回できる重さで1～3セット(セット間は1～2分休む)を目安にはじめてみましょう。

はじめよう! フリーウエイトトレーニング

フリーウエイトとは、バーベルやダンベルを使ったトレーニングを総称した呼び方です。フリーウエイトはマシントレーニングのような体を支えてくれるものがなく、ご自身でバランスをとりながら行う必要があります。一般的にマシントレーニングよりも高重量を扱いやすく、負荷も高くなるため、効率よく筋肉を付けられるのがメリットです。ただし、トレーニング時には危険性もあるので、正しいやり方の習得が必要となります。今回は、上腕のトレーニングを紹介します。

第10回

上腕

ダンベルトライセップスキックバック

ダンベルを片手で持って肘を伸展・屈曲させ、上腕を強化するトレーニング

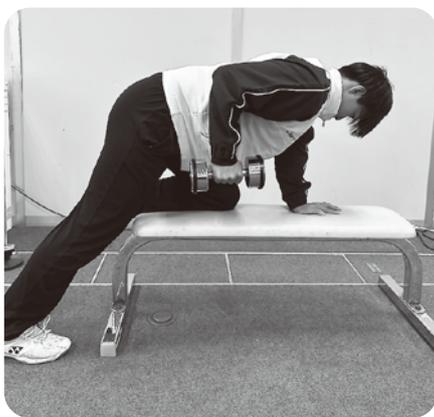
ねらい

●上腕後部の筋肉を鍛える

対象

●上腕三頭筋

1. 手のひらを身体に向けてダンベルを持つ。反対側の手、膝をベンチに乗せ固定する。上半身はなるべく床と平行にして保持。ダンベルを持っている方の足裏を床につけ、反対側の膝はベンチに乗せる。肘を体側に置いて90度に曲げてセットする。
2. 肘の位置を変えないように注意しながら、肘を伸ばしダンベルを上げる。脇を開かずしっかり伸ばしたら、ゆっくりスタートポジションに戻る。動作中上半身を固定するように意識する。



ポイント

上半身はなるべく
床と平行

間違いの例

- 腰・背中が曲がっている
- 肘のスタートの位置が曲がっていて、低い
- 勢いをつけてダンベルを上げる



高重量でやりたい気持ちはわかりますが、最初は軽い負荷から行い、しっかりバランスがとれるようにして、「正しいフォーム」を確認することが大切です。筋肥大なら8～12回できる重さで3～5セット(セット間は1～2分休む)を目安にはじめてみましょう。