

科学的トレーニング情報 No.19



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
発行日 平成11年11月29日

■ 体力測定・トレーニング ■

— 器具を使わないトレーニング —

ウエイトトレーニングは、筋力トレーニングの中で最も効果的なトレーニング法の一つですが、現状では、各学校に十分なウエイトトレーニングの機器（マシン・セットバーベル等）がそろっていない場合や、また、普段トレーニング機器を利用して行っているが、長期遠征に出かけていてできない場合もあります。そこで、今回は器具がない場合の筋力トレーニングの方法を紹介します。

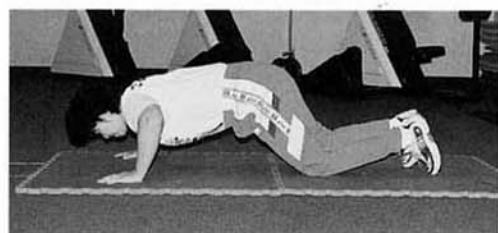
自分の体重を利用した筋力トレーニングは、身体に無理な負荷が加わらないため、非常に安全性が高く、かなりきつくなるまで反復させても、ケガにつながるようなダメージを受けることは少ないと考えられます。さらに、器具を使用しないためプレートを足に落としたりというケガの危険もありません。このようなことから中学生には最適なトレーニングの方法だと考えられます。

次に全身各部位の筋力を強化するための、体重を利用したトレーニングを紹介しました。また、最後に目的別の種目の組み合わせ方や反復回数、セット数を示しましたので参考にしてください。

(1) 腕・肩

① プッシュアップ

腕の間隔を広くすれば胸の筋肉に、狭くすれば腕の後ろ側に効果があります。また、筋力の弱い選手や女子の選手は膝を床につけて行ってください。



(1)-1

② プッシュアップ（2人組で）

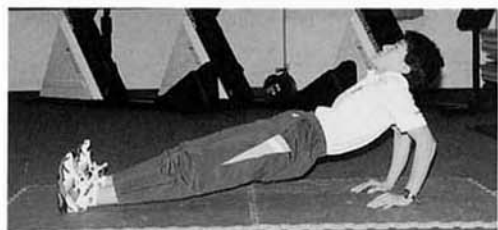
2人組になり、下になっている人が2秒ぐらいで腕を伸ばせる抵抗をかけてください。



(1)-2

③ リバースプッシュアップ

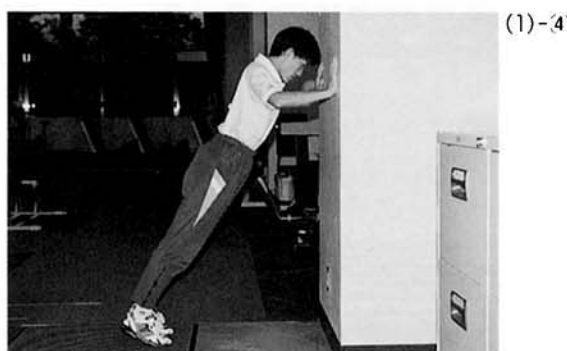
仰向けになり身体をまっすぐに、腕の曲げ伸ばしを行なう。特に腕の後ろ側・肩の筋肉に効果があります。



(1)-3

④プッシュアップ（壁利用）

(1)-①のプッシュアップを壁の反動を利用して行う方法です。トレーニング部位は同じですが、(1)-①より反動を利用したトレーニングになるのでより負荷が強くなります。反動を利用してスムーズに行なってください。



⑤手たたきプッシュアップ

(1)-④の壁利用のプッシュアップよりさらに負荷が強くなります。このトレーニングは(1)-②の2人組でのプッシュアップまたは(1)-③のリバースプッシュアップができるようになってから行なってください。回数は10回/1セット程度で行なってください。床で行なうよりも、ベンチ等を利用すると負荷が軽くなります。



(2)脚

①シッシースクワット

特に大腿部前面に効果があります。キック動作のトレーニングに効果があります。足を肩幅ぐらい開き、踵を上げ、身体を軽くそらし膝をつき出すようにして曲げます。身体を反らした状態から一気に状態をはね起こします。あごを引き、身体を十分に反らし大腿部を十分伸ばすことがポイントです。2人で行なう方法と肋木や手すりにつかまって行なう方法もあります。



②スーパーインヒップリフト

特に大腿部前面に効果があります。仰向けになり、手と足で支持し、腰を落とした状態からいっきに腰を上げます。腰を反らし過ぎないように注意してください。



③サイドスクワット

脚の特に内側・外側の筋肉を強化します。曲げている足の踵が浮かないように注意してください。最初は曲げられるところからはじめて、下まで曲げられるようにトレーニングしてください。曲げている足のつま先は斜め方向に向けて、膝もつま先方向に曲げるように行なってください。



④片足スクワット

バーや椅子に捕まって、踵を浮かさないようにして、最初は曲げられるところまで行なってください。2人でペアーを組んで行なっても良いです。慣れてきたら下までしゃがめるようになりましょう。バランス能力を高めながら脚全体の筋力をアップさせます。特に脚力に左右差がある場合などに効果があります。

