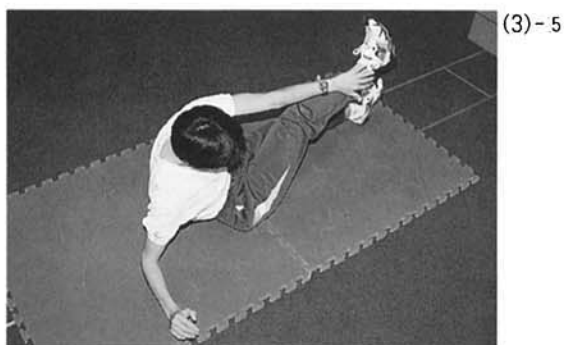


⑤オルタネイトVシット

V字腹筋をひねりながら行ないます。腹筋の前だけではなく、横の腹筋も同時にトレーニングできます。仰向けで手足を伸ばした状態から、軽く膝を曲げ反動をつけて右手で左足の外側を触ります。これをリズムカルに交互に行ないます。



⑥片手支持の腹筋

横の腹筋に効果があります。横向きになり、片手で体を支え身体をまっすぐに保ちます。これを6~10秒間維持してください。



(4)背筋

①バックエクステンション

へそがステージ等の角にあたるぐらい上体を出し、手は伸ばして行なうか、頭で組んでください。上体を棒のようにしてあげるのではなく、波打つようにしなやかに上げてください。下まで降ろし、身体がまっすぐになるぐらいまで上げてください。上体を反らさないように注意してください。



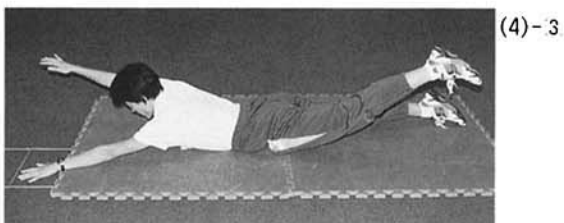
②バックエクステンション (アイソメトリック)

2人組みになり、1人が肩甲骨の下ぐらいを押さえ、腰が反らないように注意してください。トレーニングする人は反らすように力を入れてください。腰が動かないようにしているので、腰痛を持っている選手や初心者に適しています。6~10秒間維持してください。



③クロスバックエクステンション

うつ伏せで手足を伸ばした上体になり、右手を上げると同時に左足を上げます。反対も行ないます。これをリズムカルに交互に行ないます。



④クロスバックエクステンション (アイソメトリック)

四つんばいの状態になり、右手と左足を同時に上げますこの状態で6~10秒間維持してください。反対側と交互に行なってください。



トレーニングメニュー

(例1) 初心者用メニュー

- ① プッシュアップ
- ② レッグランジ
- ③ リバースプッシュアップ
- ④ サイドランジ
- ⑤ スーパーインヒップリフト
- ⑥ フライングスプリット
- ⑦ カーフレイズ
- ⑧ クランチャー
- ⑨ バックエクステンション (アイソメトリック)
- ⑩ ニーツーチェスト
- ⑪ クロスバックエクステンション (アイソメトリック)

ステップ1からはじめてください。

(例2) 筋力アップメニュー

- ① プッシュアップ (2人組みで)
- ② シッシースクワット
- ③ プッシュアップ (壁利用)
- ④ スーパーインヒップリフト
- ⑤ リバースプッシュアップ
- ⑥ サイドスクワット
- ⑦ カーフレイズ
- ⑧ クランチャー
- ⑨ バックエクステンション
- ⑩ ヒップリフト
- ⑪ クロスバックエクステンション

* 片脚スクワット・片手支持の腹筋を追加してもよい。

* ステップ2から4になっていくように！

(例3) 瞬発力アップ

- ① プッシュアップ (2人組みになって)
- ② 片脚スクワット
- ③ 手たたきプッシュアップ
- ④ サイドスクワット
- ⑤ リバースプッシュアップ
- ⑥ スクワットジャンプ
- ⑦ フライングスプリット
- ⑧ ストライドジャンプ
- ⑨ フォワードロール
- ⑩ バックエクステンション
- ⑪ オルタネイトVシット
- ⑫ クロスバックエクステンション

* ジャンプ系のトレーニングは1種目10~20回を最高回数とする。

* 特に球技系はレッグランジ・サイドランジ・リバースランジを組み合わせて行なっても良い。

* 敏捷性のトレーニングとして六角ドリル・減速ドリルを加えても良い。

ここに上げたトレーニングメニューは一部なので、いろいろ組み合わせてトレーニングしてください。正しいフォームで可動域いっぱい動かしてください。

● 負荷のかけ方

バーベルやダンベルのように重量を変えられないので、反復回数を増やすことによって負荷をかけていきます。セット法 (同じ種目を一定の休息を入れて繰り返し行う方法) で休息時間を短めにし (1分以内)、行ないます。このような方法で行なうと、短い時間で、特定の部位に重点的に負荷がかかり、バーベルやダンベルを持ったのと同じような効果をあげることができます。

トレーニングの原則に漸増性の原則というのがあります。つまり、トレーニング効果をあげるためには、いつまでも同じ負荷で行なうのではなく、少しずつ負荷 (強度・回数・時間・量・内容等) を上げなければならぬというものです。そこで、段階的な負荷のかけ方を以下の表1にまとめてみましたので参考にしてください。

ステップ1	5~6回 / 1セットの反復回数から10回程度 / 1セットを増やし、3セット行なう。
ステップ2	1セットの反復回数は増やさないで、セット数を3セットから5~6セット程度、最高10セットまで増やす。
ステップ3	セット数が5~6セット、または10セットまで増えたら、1セットあたり反復回数を15~20回に増やし、3~5セット行なう。
ステップ4	ステップ2とステップ3を繰り返し、1セットあたりの反復回数を30回から最高50回まで増やす。セット数も1セットからはじめ、3セット程度まで増やしていく。これができるようになったら1~3kg程度の重さ (ダンベル等) を増やしていく。

※最低週2~3回行なってください。

参考文献

- 1) トレーニングジャーナル 1991.2, 1997.9
- 2) コーチングクリニック 1997.5