

科学的トレーニング情報 No.22



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12年12月4日

■ 体力測定・トレーニング ■

ー器具を使ったトレーニングー

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。そこで、セットバーベル・ダンベルを使った筋力トレーニングの方法を紹介します。もし、ダンベルなどがなければペットボトルに砂等を入れて利用してもよいでしょう。（重さは500ml～1.5ℓの大きさに調整してください）

(1) 腕・胸

①ベンチプレス

- ・ 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の筋肉に効果があります。
 - ・ 一般的にはセットバーベルを降ろしたときに肘が直角になるように行ってください。
 - ・ セットバーベルは胸の一番高いところに降ろしてください。
- * 投げ動作を行う競技の場合は、あまり広く握ると肩の前の靭帯に負担がかかりやすいので手の幅が直角またはそれより狭く行ってください。

②ダンベルプレス

- ・ ベンチプレスと同じですが、特に左右の腕の協調性を同時にトレーニングできます。
- ・ ベンチプレスの代用として採用してください。

③ダンベルフライ

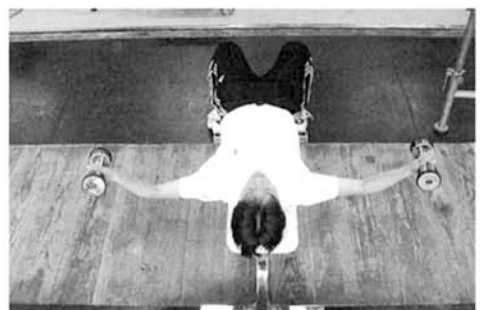
- ・ 特に胸の筋肉を集中的にトレーニングできます。
- ・ 最初は肘を軽く曲げた状態で行ってください。
- ・ 腕を伸ばしたまま左右のダンベルを胸の前で合わせるようにあげてください。
- ・ 降ろす時にダンベルが身体より下がりにすぎないように注意してください。



(1)-1



(1)-2



(1)-3

(2) 脚

①スクワットジャンプ

- ・ 足全体のパワーをアップさせます。特にジャンプ力をつけたい場合に良いでしょう。
- ・ 連続して一回一回高く跳びましょう。
- ・ 背中が丸まらないように注意してください。
- ・ ジャンプして着地するときに、スムーズに降りることがうまくジャンプするポイントです。



(2)-1

②レッグランジ

- ・ トレーニングは踏込んだ足の股関節周りの筋肉のトレーニングです。
- ・ 踏込んでから元に戻る時に床をしっかり蹴って素早く戻ってください。
- ・ 足を踏み込んだときに上体が前に倒れないこと、大腿部が床と平行になり、後ろ足の膝ができるだけ曲がらないようにしてください。
- ・ 後ろのつま先でしっかり支えてください。



(2)-2

③サイドランジ

- ・ 正確には真横で行ないませんが、中学生や初心者は前斜め45度ぐらいに踏み出して行ってください。
- ・ 動作は②と同じですが、踏み出した反対側の脚の足首が折れ曲がった状態にならないようにしっかり支えることがポイントです。
- ・ 踏込んだ時に肩が右に下がったり左に下がったりしないよう、肩のラインが床と平行になっているように注意してください。



(2)-3

④フライングスプリット

- ・ 特に股関節周りを中心に、走るための筋力をアップさせるのに効果があります。
- ・ レッグランジの姿勢から足を交互に入れ替えて連続ジャンプします。
- ・ テンホよく行なってください。



(2)-4

(3) 背

①ベントオーバーローイング

- ・ 主に背中逆三角形に見える筋肉のトレーニングです。
- ・ バーベルを両手で握り、腕を伸ばした状態からみぞおちの方向に引いてください。
- ・ 膝を軽く曲げて背中が丸まらないように注意してください。
- ・ 肩甲骨を背中へ寄せないようにシャフトを引いてください。
- ・ 肘が開かないで身体の近くに引くように行ってください。



(3)-1