

②ワンハンドローイングモーション

- ・ ベントオーバーローイングと同じ目的のトレーニングです。
- ・ ダンベルを脇につけるように、また、肘が上体より少し上がるくらいあげてください。
- ・ 肘が開かないように注意してください。
- ・ 片方ずつ行えるので、上体の筋力差等がある場合等によいでしょう。
- ・ 腕と膝で支え姿勢が安定しやすいので、初心者には行いやすいでしょう。



(3)-2

(4) 腕・肩

①ベントオーバーラテラルレイズ

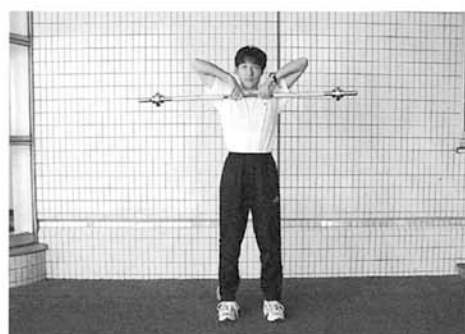
- ・ 主に肩の後ろ側や肩甲骨周りの筋肉のトレーニングです。
- ・ 主に投げ動作等のテイクバックに必要なトレーニングです。
- ・ 膝を軽く曲げて背中が丸まらないように注意してください。
- ・ 腕を下げた状態から肩甲骨を寄せるように、肩の高さまであげてください。



(4)-1

②アップライト&ローイング

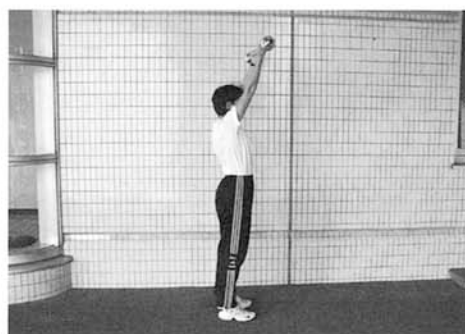
- ・ 腕・肩周りの筋肉のトレーニングです。
- ・ 主にジャンプ動作や腕を上げる動作の時に必要なトレーニングです。
- ・ 手の幅は10~20cmぐらいの幅を広げて握る。
- ・ 肘が肩より高く上がるように行ってください。
- ・ シャフトは身体に沿ってあげるようにしてください。



(4)-2

③ストレートアームカール

- ・ 腕の前側の筋肉を中心に肩周りの筋肉をトレーニングします。
- ・ アンダーハンドグリップで肩幅ぐらいにシャフトを握り上まであげてください。
- ・ はじめは、アームカールの要領で肘を曲げた状態から上にあげてください。できるようになったら、肘を曲げないようにしてあげてください。
- ・ 特に腕を上げる競技の選手は十分行ってください。



(4)-3

④フロント&バックプレス

- ・ 肩の前、後ろの筋肉、腕の後ろ側の筋肉のトレーニングです。
- ・ 肩幅より少し広めに握り前後に腕を伸ばしてください。
- ・ 背すじを伸ばして行ってください。
- ・ 頭の前・後方交互に肘をしっかり伸ばしながら行ってください。



(4)-5

⑤フォワードプレス

- ・特に腕を強化する場合に効果があります。
- ・足を前後に開き身体を安定させ、肩幅ぐらいにシャフトを握って胸の前で構えます。
- ・腕が下がらないようにテンホよく曲げ伸ばししてください。



(4)-5

⑥サイドレイズ

- ・肩の筋肉を集中的にトレーニングできます。
- ・肩の高さまで上げてください（肩より高くあげない）。
- ・親指を上の方にして上げると肩の前の方に、小指を上の方にしてあげると肩の後ろの方の筋肉に効果があります。
- ・最初は軽く肘を曲げて行ってもよいです。



(4)-6

⑦ダンベルスクリューカール

- ・主に腕の前側の筋肉のトレーニングです。
- ・手のひらを内側に向け肘を脇に固定し、ひねりながらアームカールを行う要領で上げていきます。
- ・ひねり動作になるので、本来の腕の動きに近い状態でのトレーニングになります。



(4)-7

(5) 全身

①ストラドルジャンプパワープレス（フロント）

- ・全身の反応スピードと上半身と下半身のコーディネーションに効果があります。
- ・フロントプレスと同時に脚（右）を前後に開脚する。
 - ◆シャフトを胸の前に戻すと同時に脚を閉じる。
 - ◆フロントプレスと同時に最初と反対の脚（左）を前後に開脚する。
- ・これをテンホよく繰り返してください。
- ・できるようになったらスピードを意識して正確に早く行ってください。
- ・軽い負荷のフライオメトリックトレーニングにもなります。 ※



(5)-1

※フライオメトリックとは、筋ができるだけ短時間で最大筋力を発揮できるようにするエクササイズ

②ストラドルジャンプパワープレス（サイド）

- ・全身の反応スピードと上半身と下半身のコーディネーションに効果があります。
- ・フロントプレスと同時に両足を横に開脚する。
 - ◆シャフトを胸の前に戻すと同時に脚を閉じる。
 - ◆フロントプレスと同時に両足を横に開脚する。
- ・あとは①と同様です。
- ・特に横の動きのある競技などには有効です。



(5)-2