

第2回 武道館トレーニングルーム レジスタンストレーニング勉強会

日時：2014年10月21日（火）16:35～17:15

場所：武道館トレーニングルーム

参加者：武道館担当学生4名、AT見学実習生5名 計9名

第2回レジスタンストレーニング勉強会が佐野村学先生の指導で行われました。その一部を紹介させていただきます。



①プッシュアップ

- ・プッシュアップの姿勢が出来るまで2人組で確認する。
- ・手掌部で支えられる段差を見つけ、段差の側面に手掌部を合わせる（手関節の傷害予防のため）。
- ・肩甲骨、体幹、足部が一直線になるようにし、腰部が落ちないように体幹に力を入れ、肩甲骨が外転しないように注意する。



②ダンベルプレス/フライ

- ・バーベルを使用したフォームや基本動作がしっかりできたところでダンベルを使用して行う。
- ・ダンベルプレスはスタート時では胸の前で肘を伸ばし、ダンベルを下した時はダンベルが胸の高さに位置するようにする。ダンベルの軌道はスタート時のダンベルを頂点に三角を描くように上げ下ろしを行う。
- ・ダンベルフライはスタート時はダンベルプレスと同様に胸の前で肘を伸ばし、ダンベルの軌道が円を描くように上げ下ろしを行う。ダンベルは手掌部を向き合わせるように持つ。
- ・ダンベルプレス/フライの注意点は、ダンベルを下げた時にダンベルが肩よりも下に下がらないようにする（肩関節の傷害予防のため）。



【感想】

自体重や器具を使用したトレーニングを行う時は、体幹に力を入れて腹筋を固め正しいフォームを作るとか基本動作が重要だという事がわかりました。また、トレーニングを行う時の傷害予防として、手首の負担を減らすために段差を利用するといった工夫やダンベルプレスの時にダンベルが肩よりも下がらないように注意して行う事で肩関節の傷害予防にも繋がるという事を学びました。ダンベルプレス/フライでは、基本的にバーベルを使った時と同じ姿勢で行うが、ダンベルの軌道によって鍛えられる部位が変わってくるので、どこを鍛えるのかを意識しながら行うことで、より上手に鍛えられるという事を学びました。

(医療技術学部スポーツ医療学科3年 志村祐香子)