

第5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11月25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2名 計6名

第5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のもとで行われました。トレーニングの一部を紹介させていただきます。



①バーベルアームカール

- ・手幅を肩幅程度に開き、手のひらを前方に向けた状態（アンダーグリップ）でバーを握る。
- ・足幅は肩幅程度に開いて立つ。
- ・肘を曲げてバーベルを顎の下あたりまで持ち上げてゆっくりと戻す。
- ・バーベルを上下に動かす時に、出来るだけ肘を動かさないようにする。

②オルタネットダンベルカール

- ・手のひらを前方に向けた形（アンダーグリップ）でダンベルを握る。
- ・肘の位置を身体の横に固定する。
- ・上腕二頭筋を意識しながらダンベルを上げて、下ろす時はブレーキをかけながらゆっくりと下ろす。
- ・背筋を真っ直ぐに伸ばし身体が前後左右に揺れないように体幹を固定する。
- ・左右交互に上げ下げする。

③ハンマーカール

※足幅、肘の位置などは上記①②と同じ。

- ・両手の手のひらが向き合うようにしてダンベルを握る。
- ・息を吐きながらダンベルを上げて、息を吸いながらダンベルを下げる。

【感想】

今回初めてEZ（イージー）バーというトレーニング器具があることを知りました。実際に使用してみるとストレートバーに比べ手首に負荷がかからないように感じました。EZバーは前腕に負荷がかかりにくいということから、アスリートのトレーニングでの使用はストレートバーの方が適しているということを知りました。



（医療技術学部スポーツ医療学科3年 田中瑞紀）