

第1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14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3名、AT見学実習生3名 計6名

佐野村学先生の指導のもと、第1回レジスタンストレーニング勉強会を行いました。行ったトレーニングの一部を紹介させていただきます。



①アームカール

- ・足を肩幅に開く
- ・重心の位置、骨盤、腹筋、胸郭、頭のとっぺんが股下まで一直線上になるように意識する。
- ・最も安定する重心位置を確認してから行う。
- ・重心位置が決まったら、掌部が前方に向いた状態でダンベルを握りアームカールを行う。



②ベンチプレス

- ・ベンチに仰向けに寝て、軽く腰を浮かせ（ブリッチ）足裏に最も体重がかかる位置を見つける。
- ・腹筋（体幹）を固める。肩甲骨を寄せてしっかりベンチに付ける。バーベルを握る位置は、腕を床に水平に開いて90度に肘を曲げた位置で握る。
- ・視線はつねにバーベルの中心に向ける。
- ・バーベルを乳頭の少し上に下ろす。
- ・呼吸はバーベルを上げる時に吐き、下げる時に吐く。



【感想】

アームカールでは、重心の決め方、ルーティン作りが大切だと思った。正しい姿勢を作るには、足幅、骨盤、腹筋、胸郭、頭の順に位置の確認を行うとやりやすいことを学びました。ベンチプレスでは、途中から補助者を付けて行った。補助者に膝と腹筋を押さえてもらおうと補助がない時に比べ、バーベルを上げる際により力が入ることを実感しました。

（医療技術学部スポーツ医療学科3年 田中瑞紀）