

## 第7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12月9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4名 計8名

佐野村学先生の指導のもと第7回レジスタンストレーニング勉強会が行われました。その内容を一部紹介させていただきます。

### ①ベントオーバーローイング

- ・バーベルを使用して行う。
- ・姿勢は両足を肩幅程度に開き、膝と股関節を屈曲させて体幹を前傾させる。
- ・バーベルを肩幅よりやや広めにとり、胸を張って腹部まで引き上げる。



- ・バーベルを腹部に引き上げる時に息を吸い、下ろすとき息を吐く。
- ・広背筋への刺激が大きい。

### ②ワンハンドベントオーバーローイング

- ・右の写真のようにダンベルを引き上げるときに肘に上から徒手抵抗を加えることによって、広背筋への刺激の確認やより刺激を大きくすることが出来る。



### 【感想】

ベントオーバーローイングでは、バーベルをただ引き上げるのではなくて広背筋を意識しながら上げることが大切だと感じました。ワンハンドベントオーバーローイングでは、ダンベルの重さを重くするだけではなく、徒手抵抗によって筋肉への意識や刺激を大きく出来ることを学びました。

（医療技術学部スポーツ医療学科3年 佐藤大浩）