

第 11 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：2015 年 1 月 27 日（火） 16:45~17:40

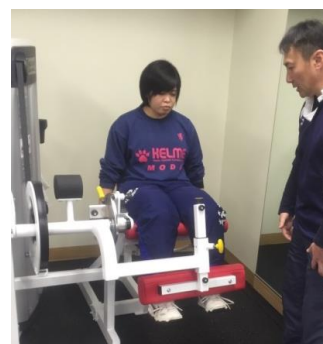
場所：武道館トレーニングルーム

参加者：武道館担当学生 4 名 計 4 名

佐野村先生の指導のもと、第 11 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 レッグエクステンション《主に鍛えられる筋：大腿四頭筋》（写真右）

- ・ マシンの回転軸の横に大腿骨外側上顆がくるように座る。
- ・ 足関節を背屈し前脛骨筋を緊張させて、パッドを上げる。
- ・ 殿部がシートから浮かないように注意する。



② レッグカール《主に鍛えられる筋：大腿二頭筋》（写真右）

- ・ マシンの回転軸の横に大腿骨外側上顆がくるようにうつ伏せになる。
- ・ 足関節を背屈させて、パッドを上げる。
- ・ 膝を素早く屈曲させてパッドを上げ、ゆっくり下ろす。



③ レッグプレス《主に鍛えられる筋：大腿四頭筋、大殿筋》（写真右）

- ・ 足でボードを押しながら膝関節と股関節を同時に伸ばす。
- ・ 膝関節が過伸展しないように注意する。



【感想】

レッグエクステンションとレッグカールでは、足関節を背屈させることによって効果が上がることを学びました。レッグプレスでは、スクワットと鍛えられる筋が似ていると感じました。

（医療技術学部スポーツ医療学科 3 年 佐藤大浩）