

## 第3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4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8名 計12名

佐野村学先生の指導のもと、第3回レジスタンストレーニング勉強会を行いました。その内容を一部紹介させていただきます。

### ①ナロープッシュアップ

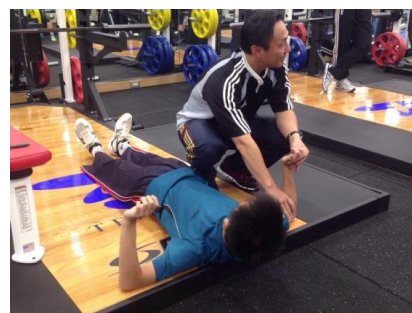
- ・通常のプッシュアップよりも手幅を狭くして行うプッシュアップ。
- ・脇を締め、肘が開かないように注意する。
- ・特に上腕三頭筋への刺激が大きい。

### ②クラッピングプッシュアップ

- ・大胸筋のバネを使って身体を浮かし、浮かしたときに手をたたくプッシュアップ。
- ・通常のプッシュアップよりも爆発的パワーを養うことができる。
- ・身体を浮かしたときに、体幹が崩れないように注意する。

#### 【感想】

ナロープッシュアップでは手幅を変えることによって、刺激をかける部位を変えられるということが分かりました。その他、負荷を小さくしたい時には両膝をついて行い、負荷を大きくしたい時には両足をベンチ等の上に乗せて行うなど、膝や足の位置で負荷の調節ができるということを学びました。



(医療技術学部スポーツ医療学科 3年 佐藤大浩)