

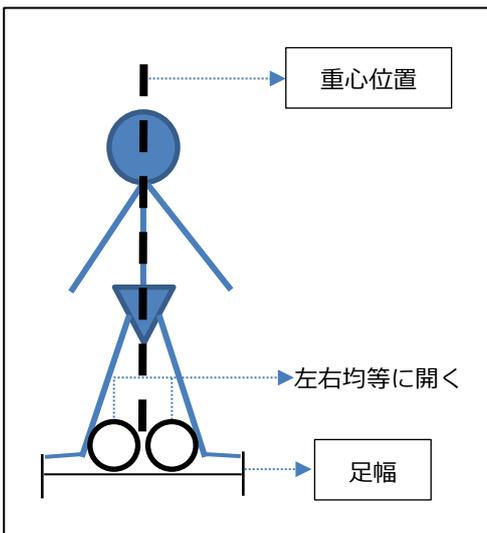
第9回 武道館トレーニングルーム レジスタンストレーニング勉強会

日時：2015年1月6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

佐野村学先生の指導のもと第9回レジスタンストレーニング勉強会を行われました。実際に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スクワット

- ・大腿四頭筋を鍛えるトレーニングである。
- ・肩幅より少し広い程度に足幅をとる。
- ・足裏の小指球、母指球、踵部の3点で支えるように立つ。
- ・頭の上から一本の棒が刺さった様なイメージで真直ぐな軸を作る。
- ・腰を両足の中心に落とすようなイメージで膝を曲げていく。この時、殿部を必要以上に後方に突き出さないように注意する。
- ・腰を落とす際、頭、体幹、殿部が一直線になるようなイメージで行う。
- ・足裏の3点支持でしっかりと床面をとらえ、しゃがんだ時に踵が浮かない様に意識する。



②バーベルスクワット

※スクワット動作は上記①の通り行う。

- ・バーを僧帽筋に乗せるように担ぐ。
- ・グリップ幅は、バランスを取りやすいように左右同じ手幅で、左右の肩甲骨を中心によせる様に意識して、胸を張る。
- ・スクワット動作を行う際、バーの重みで上体が前傾しない様に注意する。



【感想】

スクワット動作は多関節運動であるため、意識する点が多くあることを知った。また、しゃがむ時に殿部を後方に突き出しながしゃがむ方法以外に、別の意識を持ちながら行う方法があることを学んだ。

(医療技術学部スポーツ医療学科3年 田中瑞紀)