

## 第6回 武道館トレーニングルーム レジスタンス勉強会

日時：2015年12月2日（火）16：30～18：00

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

第6回レジスタンストレーニング勉強会が佐野村学先生の指導で行われました。その一部を紹介させていただきます。

### 【広背筋トレーニング】

#### ワンハンドベントオーバーローイング

- ・ ダンベルを使用して行う。
- ・ バーバルで行うベントオーバーローイングの姿勢を意識する。
- ・ ダンベルを順手で持ち、腕を上へ引いた時にダンベルが腰の横あたりへ位置するイメージで行う。
- ・ 脇が開きすぎないように注意する。
- ・ 猫背にならないように胸を張った正しい姿勢を保持し、広背筋を意識しながら行う。

### 【上腕三頭筋トレーニング】

#### ダンベルトライセプスエクステンション

- ・ ベンチを使用して行う。
- ・ ベンチに仰向けになり、肘を伸ばしてダンベルを真上に上げた状態から、肘を90度に曲げた状態（耳の横にダンベルが位置するまで）を繰り返す。
- ・ 肘の位置を出来るだけ動かないように保持する。
- ・ 上腕三頭筋を意識して行う。
- ・ 肘が開いてしまう場合は、補助者をつけて肘を押さえてもらうとよい。



### 【感想】

今までは一箇所のみを鍛えるという事を行わなかったため、今回のトレーニングはきつと感じました。また、鍛える部位を特定して強化していく事も必要だと思いました。上腕三頭筋トレーニングではダンベルを使用することにより、重さが変えられるので少しずつ鍛える事が出来ると感じました。

（医療技術学部スポーツ医療学科3年 志村祐香子）