

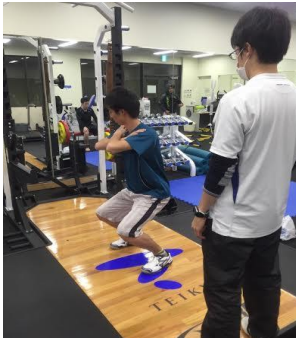
第 10 回 武道館トレーニングルーム レジスタンストレーニング勉強会

日時：2015年1月13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

第10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。



【スクワット】

- ・ 負荷が大腿四頭筋にかかっている事を意識して行う。
- ・ しっかり重心が捉えられるように足底部の踵部・母趾球・小趾球の3点支持をとる。
- ・ スタンスは、肩幅よりもやや広くとる。
- ・ 両腕を交差させて手を肩の上に置き、バランスよい姿勢を保つ。
- ・ スクワットを行う注意点として、殿部を必要以上に突き出さないようにする事と、膝が内側に入らないようにする（傷害予防）。
- ・ 大腿部が床と平行になる程度まで膝を曲げる。
- ・ 自重スクワットが正しく行えるようになったら、バーベルを担いで行う。
- ・ 足関節が背屈しづらく、大腿部が床と平行になるまでしゃがめない場合は、踵の下にプレート等を置いてその上に踵を乗せて行う事で深くしゃがむことが出来る（写真左）。



【片脚スクワット】

- ・ 両脚スクワットが正確に出来るようになったら片脚スクワットも行う。
- ・ ベンチ等を利用して、片脚のみに負荷をかける（写真左）。
- ・ ジャンプ動作を取り入れたスクワットジャンプも行うことが出来る。

【感想】

多関節運動であるスクワットは、各関節をバランスよく動かすのが難しかった。しゃがんだ時に膝がつま先より前に出さない方法もあるが、スポーツ動作に近いしゃがむ方法や姿勢を習得するための方法もあるのを知った。足関節の可動域が小さく、大腿部を床と平行になるまでに膝を曲げるのが難しかったが、踵に段差を付ける事で改善され、他の関節に大きな負担をかけずにトレーニングが出来るという事がわかりました。これからはトレーニングの目的や怪我のリスクについて考えていきたいと思えます。

（医療技術学部スポーツ医療学科3年 志村祐香子）