

## 第4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11日（火）16：45～17：20

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7名 計11名

第4回レジスタンストレーニング勉強会が、佐野村先生の指導のもと行われました。今回は多くの見学実習生も参加しました。その一部をご紹介します。

### ①フロントレイズ【主に鍛えられる部位：三角筋前部】

- ・ダンベルを両手に持ち、骨盤幅に足幅を開いて立つ。
- ・両手に持ったダンベルは手掌を大腿に向け、大腿の前に構える。
- ・肘を伸ばしたまま片方のダンベルを前方へ、目の高さまで挙上した後、ダンベルを下げて開始時の姿勢に戻す。
- ・これを左右交互に繰り返す。

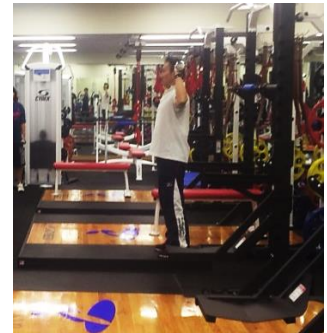
※注意点として、持ち上げる際に体幹を反らさないようにすること、反動や勢いを使わないようにすること、この2点に気を付ける。  
この写真のように、セラバンドなどで行うことも可能。



### ②ダンベルショルダープレス【主に鍛えられる部位：三角筋前、中部】

- ・ダンベルを両手に持ち、骨盤幅に足幅を開いて立つ。
- ・手掌部が前に向くように、ダンベルを耳の横まで持ち上げ、開始の姿勢をとる。
- ・体幹をまっすぐに保ち、視線は真っすぐ前に向ける。
- ・ダンベルを耳の横の位置から左右同時に真っすぐ、頭上に挙上した後、開始の姿勢に戻す。
- ・これを反復する。

※注意点として、ダンベルを挙上する際は手首が反り返ってしまわないようにすること、両手のダンベルを同時に挙上すること、ダンベルは真上に挙上すること、この3点に気を付ける。



○共通の事項として、立位時には母指球、小指球、踵部の3点で身体を支えるようにすること。

### 【感想】

ダンベルを挙上する際、自分に合ったウェイトでない場合体幹が反ってしまったり、手首が固定できてなかったりした。間違ったフォームでの実施はケガにつながるため、行う際には自分に合ったウェイトで正しいフォームで適切に行うことの重要性を改めて感じた。

(医療技術学部スポーツ衣料学科3年 内藤彰彦)