

## 第8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12月16日（火）16：35～17：05

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1名 計5名

第8回レジスタンストレーニング勉強会が、武道館の担当学生や見学実習生対象に佐野村先生の指導のもと行われました。その一部をご紹介します。

### チンニング（懸垂）

チンニングには2種類ある。

#### a) ナローチンニング【主に鍛えられる筋：広背筋、上腕二頭筋】

- ・ワイドチンニングに比べて優しい。
- ・右の写真のように肩幅よりやや狭めで逆手でバーを握り、肘を伸ばしてぶら下がる。両膝を屈曲させて、両足を組む。
- ・両肩や体幹が丸くならないようにしながら、肘で引くようなイメージで身体を引きあげながら胸部をバーに近づける。
- ・十分に身体を引き上げたら、ゆっくりと開始の姿勢に戻す。
- ・これを反復する。

#### b) ワイドチンニング【主に鍛えられる筋：広背筋】

- ・肩幅よりやや広めに順手でバーを握り、肘を伸ばしてぶら下がって両膝を屈曲させて、両足を組む。
- ・両肩や体幹が丸くならないようにしながら、肩甲骨を内側に引き寄せて（下方回旋）胸を張り、肘を屈曲させながら身体を引き上げ、胸部をバーに引きつける。
- ・十分に身体を引き上げたら、ゆっくりと開始の姿勢に戻す。
- ・これを反復する。

○共通して初心者には写真のように腰や足を支えたり、押し上げたりして補助をされると行き易くなる。

※注意点として、両肩や体幹が丸くならないようにし、胸を張ること、胸部をバーに引きつけるようにすること、この2点に注意する。



### 【感想】

胸部を引きつける動作が広背筋に正しく効かせるためには必要であること、チンニングにはナローやワイドがあることを学んだ。両肩や体幹が曲がってしまい正しく行うことが難しかったが、補助をしてもらうことでイメージしやすくなり改善された。今後はこのような補助の仕方についても学んでいきたい。

（医療技術学部スポーツ医療学科3年 内藤彰彦）