

<トレーニング部門 第2回目>



大和広陵高校部活動強化プロジェクト トレーニング部門の2回目が11月12日に行われました。今回はスクワット等の種目から腰を中心とする下半身強化について身体部位の使い方、正しいフォーム作りを指導していただきました。日々のトレーニングにおいて、部員たちはお互いにフォームをチェックし合っている姿があり、トレーニングにおける興味、関心が大きくなってきているように思われます。

今日は、それらの一部復習と、背中、肩、腕等の上半身について取り組みました。上半身と言えば腕力をイメージしてしまいがちですが、腰から背中や肩、肩から腕への力の連動性があり、決して腕の力だけでパワーを生み出している訳ではない。十分な力を生み出すには、体幹からくる力の連動効率を高めることが必要である。よって大きな力を生み出せる正しいフォームを習得することが第1となり、その後、目的に合わせたウェイト調整、回数設定へと繋がって

いく。と説明を受けました。

メニュー ① <フロントラットプルダウン>

ポイント ・スタートから常に骨盤を前傾させ、背中と腰を反る。

- ・肩幅よりやや広めで、小指と薬指をメインにバーを握る。
- ・鎖骨中央に向けてバーを引く、最大収縮時に「ポーズポジション」をとる。
- ・背中を丸めず、肩をすくめない。

解説の後、グループに分かれやってみました。

その他、4種目上半身を中心にトレーニングを実施しました。最初は、腕の力だけに頼った動作傾向があり、正しい姿勢、体幹を十分使った動作にならず、最大収縮時のポジション、(胸



の張りや、意識)が不足し「ポーズポジションも決まらない傾向がありました。フォームや動きを修正していくにつれ、力の入れ所がわかり、重さへの感覚に変化が生じた生徒も多かったように思います。自分の今ある力を最大限発揮する方法を体感し、トレーニングへの興味も広がりさらに、筋力アップに向け期待も大きくなったように思われます。 (次回につづく)

