トレーニング補助　基礎知識

■　ベーシックなトレーニング種目における基本事項

ベーシックなトレーニング種目には、あらゆるエクササイズに共通する（マシーンのエクササイズ、自重エクササイズ、プライオメトリック、スピード、ストレッチングも含め）適切な身体の使い方の基本事項が含まれている。

①グリップ

ストレングストレーニングでは、バーベル、ダンベル、マシーン、エラスティックバンドなどの、様々なトレーニング器具を用いる。
これらのトレーニング器具に対して力を伝える身体部位は、多くの場合が「手」である。トレーニング器具をしっかりと握ることで、筋が発揮した力を適切に、無駄なく伝えることができる。
また、バーベルやダンベルをしっかりとコントロールすることができるため、バランスの保持が容易であり、さらに、不意のアクシデントに対応して、傷害を避けることも可能である。

■ストレングストレーニングのエクササイズで用いられるグリップ

▶クローズドグリップ：バーに親指を巻き付けて握る

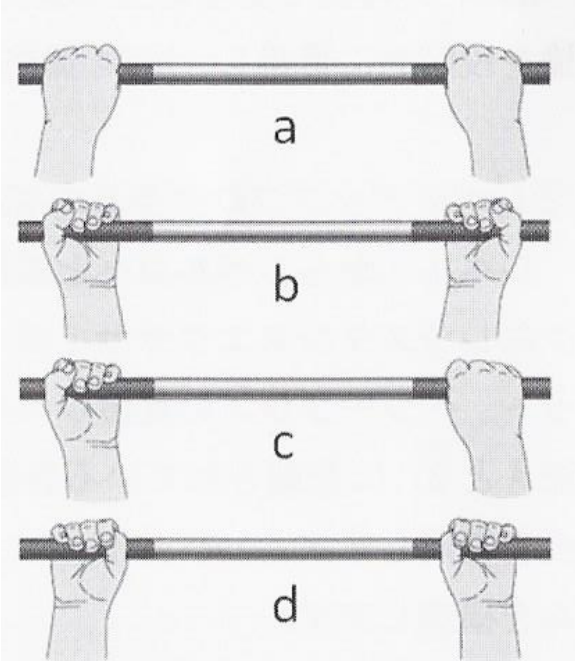
【a】　プロネイティッドグリップ（オーバーハンド）グリップ
例：ベンチプレス、ショルダープレス、スクワット

【b】　スピネイティッドグリップ（アンダーハンド）グリップ
例：バイセプスカール

【c】　オルタネイティッドグリップ
例：デッドリフト、補助の際に用いる

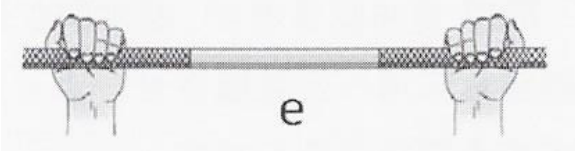
【d】　フックグリップ
例:スナッチ、パワークリーン

※オリンピックリフティングなどで用いる。
通常のクローズドグリップに比べ、さらにグリップ力が増加。



▶オープングリップ　【e】（サムレスグリップ）

原則的に使用しないことを推奨。
特別な場合には、安全面への配慮、
クライアントへの危険性を説明した上で使用すること。
例：懸垂、ラットプルダウン、　ベンチプレスはリスクが大きい



■　ベーシックなトレーニング種目における基本事項

ベーシックなトレーニング種目には、あらゆるエクササイズに共通する（マシーンのエクササイズ、自重エクササイズ、プライオメトリック、スピード、ストレッチングも含め）適切な身体の使い方の基本事項が含まれている。

②動作の可動域とスピードコントロール

可動域全体にわたる動作が行われると、エクササイズの効果は最大になり、
柔軟性を向上させる。

理想的には、あるエクササイズを行う際、その動作に関与するすべての関節を可動域全体にわたって動かすことが望ましい。

しかし、特定のクライアント（傷害がある場合など）やエクササイズの種目によっては、
推奨されない場合がある。

ゆっくりとスピードをコントロールしてエクササイズを行うと、可動域全体を使った
動作が行われる確率が高くなる。

しかし、オリンピックリフティングなどの場合は、動作スピードをコントロールしながらも、
最大スピードの発揮を努力するべきである。

■　ベーシックなトレーニング種目における基本事項

ベーシックなトレーニング種目には、あらゆるエクササイズに共通する（マシーンのエクササイズ、自重エクササイズ、プライオメトリック、スピード、ストレッチングも含め）適切な身体の使い方の基本事項が含まれている。

③エクササイズ姿勢とアライメント

エクササイズ中、適切な姿勢を保持することで、安全性が確保され、目的とする筋群に適切な刺激を与えることができる。
安全で効果加的なトレーニングを行うためには、まず、適切な姿勢を確保することが重要。

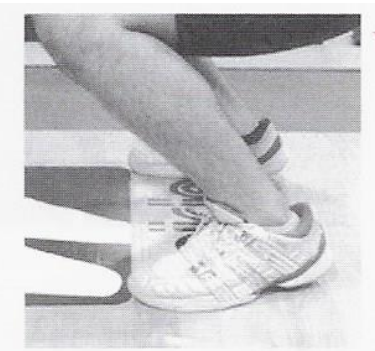
特にフリーウェイト・エクササイズでは、姿勢の保持が非常に重要。
ここではフリーウェイト・エクササイズに焦点を当てて、基本的な姿勢について解説する。

▪ストレングストレーニングは、立位、座位、仰臥位で行われる種目が多い。
以下に、それぞれの基本姿勢を示す。

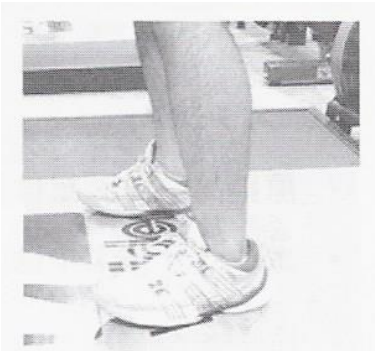
▶<u>立位</u>

①スタンス

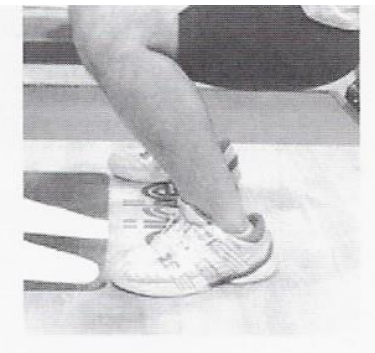
- 両脚は、腰幅、肩幅程度に開くこと。（エクササイズにより異なる）
- 足裏全体に、バランス良く体重をかけること。（足裏前2/3荷重）
- つま先は、基本、まっすぐに向けること。（エクササイズにより異なる）
- 膝の向きとつま先の向きはそろえること。
- 膝はロックさせず、軽く曲げておくこと。（下肢の力は緩めないこと）



つま先荷



かかと荷



足裏前2/3荷

②体幹

- 背すじを真っすぐにすること。（腰背部の自然なアーチを保持すること）
- 腹筋群と腰背部の筋を収縮させ、体幹を固定すること。
- 肩甲骨を互いに引き寄せて胸を張ること。

③視線

- 視線はまっすぐ前方か、やや上方に向けること。（種目により異なる）
- エクササイズ中は、首を前後左右に傾けたり、回旋しないようにすること。

■　ベーシックなトレーニング種目における基本事項

ベーシックなトレーニング種目には、あらゆるエクササイズに共通する（マシーンのエクササイズ、自重エクササイズ、プライオメトリック、スピード、ストレッチングも含め）適切な身体の使い方の基本事項が含まれている。

③エクササイズ姿勢とアライメント

▪ストレングストレーニングは、立位、座位、仰臥位で行われる種目が多い。
以下に、それぞれの基本姿勢を示す。

▶**座位**（適切な５カ所の身体接触点（ 5ポイントコンタクト）を保持する）

①スタンス

- 原則的に、両足は肩幅程度に開き、足裏全体を床につけること。
- エクササイズ中は、足の位置を動かさないように固定すること。

②身体部位

- 臀部を均等にベンチに載せること。
- シートに触れる部位をしっかりと固定すること。
- 体幹は立位姿勢と同様に、背すじを真っすぐに伸ばして固定すること。
- エクササイズ中は、5ポイントコンタクトを保持すること。

③視線

- 原則として、まっすぐ前方を向いて固定すること。

適切な5ポイントコンタクト

▶**仰臥位**　（適切な５カ所の身体接触点（ 5ポイントコンタクト）を保持する

①スタンス

- 原則的に、両足は肩幅程度に開き、足裏全体を床につけること。
- エクササイズ中は、足の位置を動かさないように固定すること。

②身体部位

- ベンチに身体接触面が均等になるように仰向けになること。
- エクササイズ中はこの姿勢を保つこと。

適切な5ポイントコンタクト

踵、腰が浮いてしまっている

■　ベーシックなトレーニング種目における基本事項

ベーシックなトレーニング種目には、あらゆるエクササイズに共通する（マシーンのエクササイズ、自重エクササイズ、プライオメトリック、スピード、ストレッチングも含め）適切な身体の使い方の基本事項が含まれている。

④呼吸

エクササイズ中に、最も負荷がかかる部分（通常はエキセントリックからコンセントリックへの切り返し直後）をスティッキングポイントといいます。

ほとんどのエクササイズでは、このスティッキングポイントを含んだ、コンセントリック局面で息を吐き、エキセントリック局面では息を吸う。

経験を積んだ選手などが、スクワット、デッドリフト、ショルダープレスなどの
構造的エクササイズ（脊柱に負荷のかかるエクササイズ）を行うときには、
正しい脊柱のアライメントを保持するために、息を止めて行うバルサルバ法を用いる。

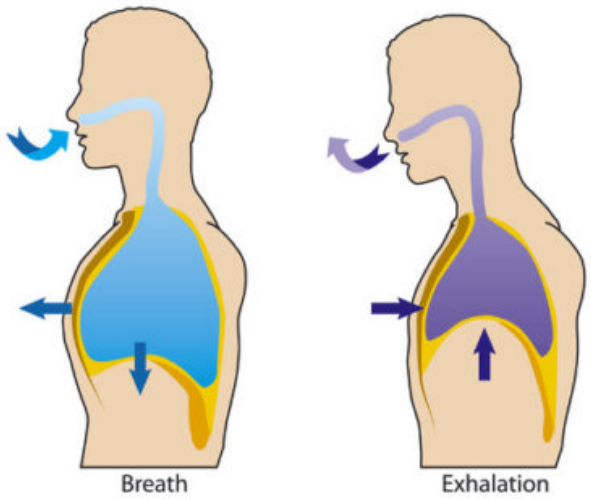
バルサルバ法は、腹腔内圧を高め、体幹の剛性を高める反面、急激に血圧の上昇を招くため、
対象者によっては、バルサルバの時間を延長させないなどの考慮が必要となる。

Question　なぜ、呼吸が大事なのか？？

・1日2万回も呼吸している
・飲食しなくても、2-3日生きられるが、呼吸しないと10分も持たない
・意識的にも無意識的にもコントロールできる唯一の器官（自律神経）
　⇒　呼吸が正常化されなければ、動作は正常化されない。
　　姿勢とは、動作である

姿勢　＝　動作　⇦　呼吸

The movements of the chest during breathing.



■　ベーシックなトレーニング種目における基本事項

ベーシックなトレーニング種目には、あらゆるエクササイズに共通する（マシーンのエクササイズ、自重エクササイズ、プライオメトリック、スピード、ストレッチングも含め）適切な身体の使い方の基本事項が含まれている。

④補助

補助者（スポッター）の最大の目的は、挙上者の安全を確保すること。

また、補助者は、挙上者のモチベーションを高め、ファーストレペティションを用いるときには、不可欠な存在である。

補助法は、これらの目的を確実に遂行するために、非常に大切であり、また、難しいテクニックである。挙上者の安全を確保するとともに、補助者自身のケガを防ぐためには、正しい補助法を習得することが大切である。

補助者を必要とするエクササイズには以下のようなものがある。

- ▶　頭より上の位置で行うエクササイズ　（例：シーティッド・ショルダープレス）
- ▶　バーを背部に置くエクササイズ　（例：バックスクワット）
- ▶　顔の上にバーが来るエクササイズ　（例：ベンチプレス）

■　バックスクワットの補助

▶　補助者1名の場合

① セーフティーバーの高さは実施者の腰の位置に合わせること。
② 補助者は、実施者の後ろに立つこと。
③ ラックアップをした際に、股関節と膝をしっかりと伸ばすこと。
　伸ばすことができなければ、その重量での実施は中止すること。
④ しっかりと股関節と膝を伸ばすことができた場合は、実施者の脇腹に手を添えて準備すること。
⑤ 膝がしっかり伸びきり、動作が終了したら、1度バーベルをラックにあててからバーを戻すこと。
⑥ 動作終了時に、立ち上がれない場合は、脇の下に手を通し、一緒に立ち上がりシャフトを戻すこと。
　又は、上記が無理な場合には無理をせず、ゆっくりとしゃがみセーフティーバーにバーベルを置く。

▶　補助者3名の場合

① 実施者の後ろに1名立ち、残り2名は、ラックの横に立つこと。
② ラックの横の2名は実施者の方を向き、実施者の後ろの補助者を見ること。
③ 隣のラックの補助者などとぶつからないように、しっかりと周りを見て、補助を行うこと。
④ ラックアップの際はバーベルには触らずに、バーベルの下に手を添え準備し、
　実施者が動作を開始したら、実施者の後ろに立っている補助者は掛け声をかけ、
　補助者全員で、実施者の動作に合わせ腰を落とすこと。

■　ベーシックなトレーニング種目における基本事項

ベーシックなトレーニング種目には、あらゆるエクササイズに共通する（マシーンのエクササイズ、自重エクササイズ、プライオメトリック、スピード、ストレッチングも含め）適切な身体の使い方の基本事項が含まれている。

④補助

■　ベンチプレスの補助

▶　補助者1名の場合

① 実施者は、目線の上にバーベルがくるようにしてベンチ台をセットすること。
② 補助者は、実施者の頭上でサポートすること。
その際、足を顔の横に置き、両手をバーベルの下に添え、準備すること。
バーベルは、オルタネイトグリップで掴むこと。
③ バーベルを一緒に持ち上げ、肘が完全に伸びていなければ中止すること。
十分に伸びていれば、動作を開始する。
④ スタートポジションは、バーベルが鎖骨付近の上にくるようにし、みぞおちに向かってバーベルをおろし、肘をのばしスタートポジションに戻すこと。
※動作中にバーベルが、首や頭に行った際はすぐにサポートし、安全な位置まで戻すこと。
⑤ 動作が終了したら、ラックにバーベルをあててから、バーベルをラックに戻すこと。

▶　補助者3名の場合

① 実施者の後ろに1名立ち、残り2名は、ラックの横に立つこと。
② ラックの横の2名は実施者の方を向き、実施者の後ろの補助者を見ること。
③ 隣のラックの補助者などとぶつからないように、しっかりと周りを見て、補助を行うこと。
④ ラックアップの際はバーベルには触らずに、バーベルの下に手を添え準備し、
実施者が動作を開始したら、実施者の後ろに立っている補助者は掛け声をかけ、
補助者全員で、実施者の動作に合わせ腰を落とすこと。

■　シーティッドダンベルショルダープレスの補助

▶　補助者1名の場合

① 実施者は、適切な“5ポイントコンタクト”にて、座り。肩と肘が平行、
もしくは、肘が肩より、やや下がるくらいの位置でダンベルを持つこと。
② 補助者は、実施者の手首、もしくは肘をサポートすること。
その際、ダンベルが肩より内側に来てしまわないように注意しながらサポートを行うこと。
③ ダンベルを一緒に持ち上げた際、極端に肩がすくんでしまう場合は、動作を中止すること。
肩がすくまず、行うことができれば、動作を継続すること。
④ ダンベルの軌道がずれてしまわないように、実施者の動きに合わせて、補助者はサポートを行うようにすること。

■　ベーシックなトレーニング種目における基本事項

ベーシックなトレーニング種目には、あらゆるエクササイズに共通する（マシーンのエクササイズ、自重エクササイズ、プライオメトリック、スピード、ストレッチングも含め）適切な身体の使い方の基本事項が含まれている。

⑥その他の注意事項

▶器具具の位置や高さなどの調整
・挙上者の体格に合わせ、必ず適切な位置に調整してからエクササイズを実施すること。
・調節時には、必ずバーやウェイトを下ろしてから行うこと。

▶プレートの着脱
・プレートは左右１枚ずつ、両手で扱うこと。
・左右のプレート数をかくにんすること。
・高い位置のプレートの扱いには、特に気をつけること。
・カラーを使用し、しっかりとプレートを固定すること。

▶周囲の人物や物体との距離を十分に確認すること。

▶各目的に応じた適切な重量、適切な反復回数、適切な休息時間で行うこと。

▶各自で適宜水分補給を行うこと。

▶ネックレス、指輪、ブレスレットなどのアクセサリーや、腕時計などは必ず外すこと。

▶各自の責任において、自身の体調や傷害などを考慮してエクササイズを実施すること。