

# トレーニング 5通り

36



前回の背筋の「機能チエック」はいかがでしたか?

今回から上半身の筋力チェックをご紹介します。

最初は「腕立て伏せ」です。最近、正しく腕立て伏せが出来ない中高生アスリートが非常に多く見られます。チームで活躍する選手でも50回出来る選手は以前に比べてあまりみなくなりました。腕立て伏せは、自発的に取り組めている選手が強化しようと思えば2ヶ月もあればクリアできるものです。また、高齢者にとっても転倒予防に大切な筋力で、最低1回以上出来る体力は必要だと言える

でしょう。では、自分の体力をチェックしてみましょう。

うつぶせに寝ます。肘を

4 (40~49回) スポーツを行う人はここが目標。

3 (30~39回) 基礎レベル。日常生活にゆとりのある身体を目指しましょう。

2 (10~29回) 日常生活でゆとりがないレベル。が使っていることが大切です。よくトレーニングで強化が出来ないという人がいます。そういう人は、大きな筋肉が機能的に使えていないことがほとんどです。

この時に胸の筋肉(大胸筋)が使えていない、発達しない場合には、負荷を下げる腕立て伏せをしても大胸筋が使えていない、発達しない場合は、負荷を下げる

## 機能的に筋肉使っているか

伸ばして身体を一直線にして支えます。頸を引いて姿勢を一直線に保ち2秒に1回のスピードで肘を曲げ伸ばしします(写真①)。

何回行なうことが出来ますか。肘をほとんど曲げない、背中が反る・丸まる、左右に偏るなど気を付けて行いましょう(同②)。女性、高齢者、筋力が弱い方は膝をついて、または上体をらしの姿勢で行いましょう(同③)。

機械的に使われているかがキーワードです。社会やチームにおいても一番能力のある人が力を發揮出来る仕組みを作ることが大切です。自発的に正しく強化しチームの機能も高めていきましょう。不安のある方は専門家に相談しましょう。

ある身体を目指しましょう。

1 (9回以下) ケガ人

活でゆとりがないレベル。傷害予防のため基礎レベルを目指しましょう。

床にうつぶせで寝て身体を一直線にしたまま肘を伸ばして身体を起こします。



健康アップ体操などを「ライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。[http://www.bb1992.com/tra\\_life/index.html](http://www.bb1992.com/tra_life/index.html)