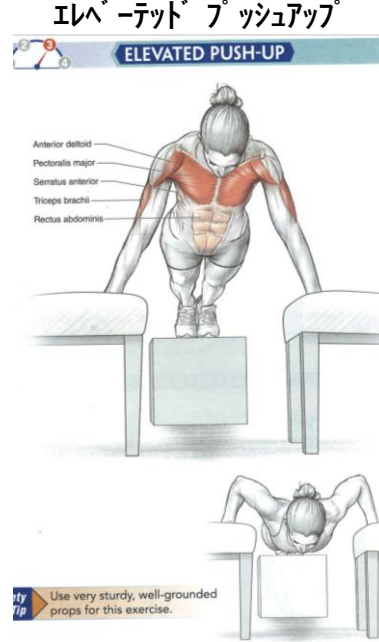
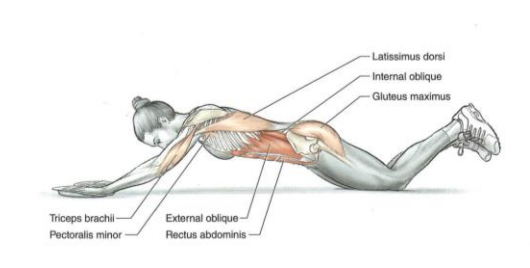
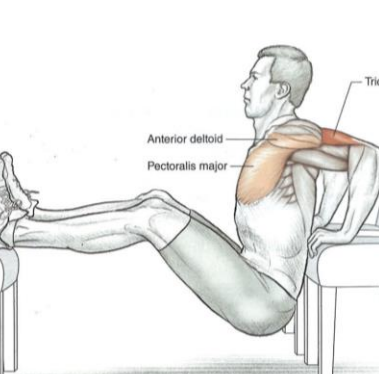
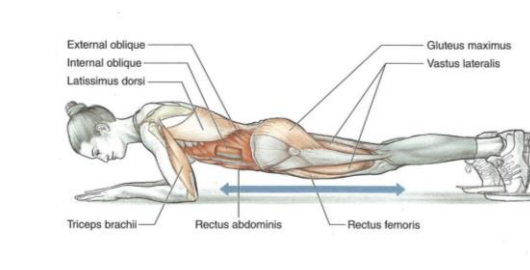
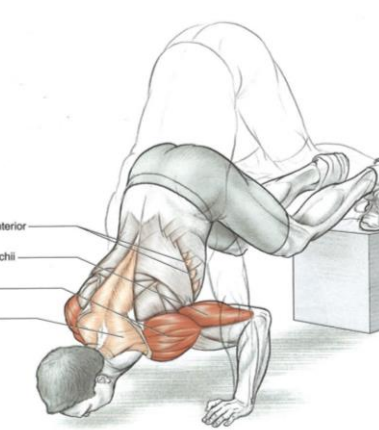
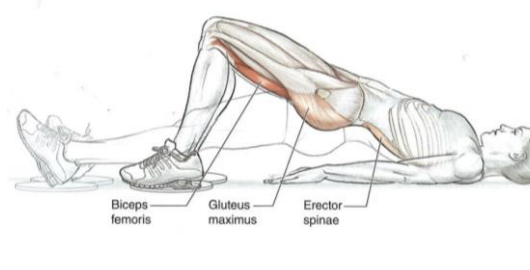
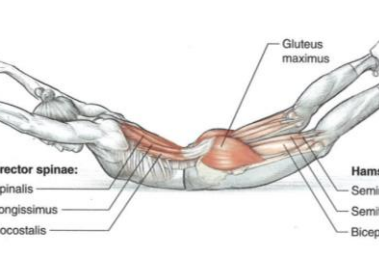
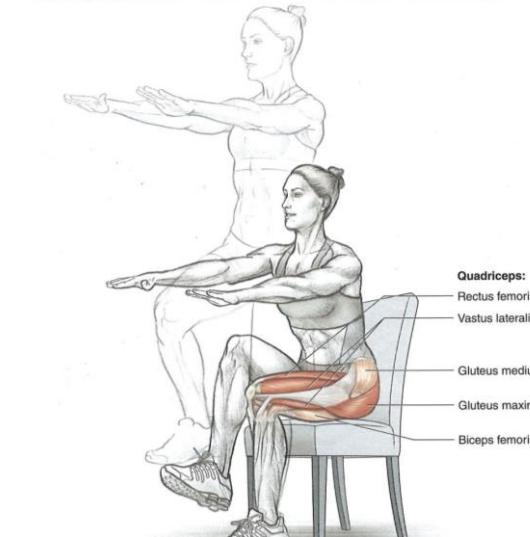
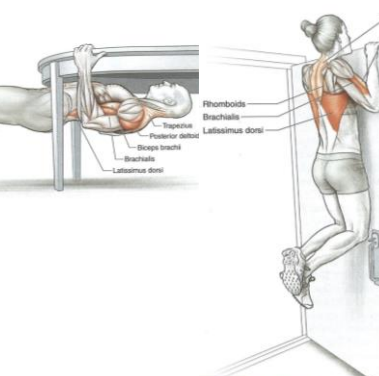
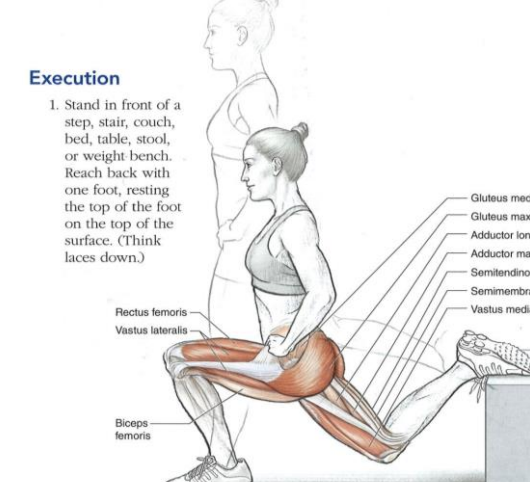


# OSSAのトレーニング

## 自体重を使った筋力トレーニング 1

2021.Feb

おさないのぶはる CSCS

身体部位	運動種目	強化部位と方法	身体部位	運動種目	強化部位と方法
1 腕胸肩 1	<b>エレベーター プッシュアップ</b> 	主：大胸筋 上腕三頭筋 三角筋前部 副：前鋸筋 僧帽筋 腹直筋  ①肩幅より広く手を着きます。 ②肘をしっかり伸ばして胴体を一直線に保ちます。 ③胸に張りを感じるまで下がります。 ④手の位置より胸を降ろす。	6 腹 1	<b>スライディング ロールアウト フロム ニーズ</b> 	主：腹直筋 外腹斜筋 内腹斜筋 副：大殿筋 僧帽筋 上腕三頭筋 小胸筋  ①バーバー皿に手を乗せ、膝立ちする。 ※ タオル、植木鉢等。板床。 ②腕とお尻と膝を伸ばしながら、体が床に近づくまで伸びていく。 ③開始姿勢まで戻る。
2 腕胸肩 2	<b>スリーポイントベンチディップ</b> 	主：上腕三頭筋 副：大胸筋 三角筋前部  ①椅子の端に手のひらと足の踵を置きます。 ②胴体は椅子と垂直に保ちます。 ③ 上腕が床と平行になるまで下がります。 ④開始位置まで押して戻ります。	7 腹 2	<b>スライディング ボディソー</b> 	主：腹直筋 外腹斜筋 内腹斜筋 副：大殿筋 大腿四頭筋 広背筋 上腕三頭筋  ①爪先をバーバー皿に乗せ、前腕部を床に着けて開始姿勢(プランク姿勢)。 ②お尻と大腿表を緊張させ、頭を中間位に保ち、体を一直線にする。 ③肩の曲げ伸ばして体を前方後方へ移動。足は前腕を軸としてスライド。
3 腕胸肩 3	<b>フィートエレベーターピケプッシュアップ</b> 	主：三角筋 上腕三頭筋 副：僧帽筋 前鋸筋  ①肩幅より広く手を着き、肘を伸ばしてV字型(エビ型)にかまえる。 ②尻を曲げ、肘を曲げて床の方へ体を降ろしポジションをとる。 ③頭が床に近づいたら、肘を伸ばしきって、スタートのエビ型姿勢までもどる。	8 脚殿 1	<b>スライディング レッグ カール</b> 	主：ハムストリングス 副：脊柱起立筋 大殿筋  ①手のひらを下にして仰向けに寝る。 ②お尻は浮かし、踵はバーバー皿に乗せる。 ③お尻を上方へ、同時に尻の方へ踵を持ってくる間、ブリッジ姿勢をとる。 ④お尻を高い位置に浮かしつつ、背を開始位置に戻す。
4 背殿 1	<b>スーパーマン</b> 	主：大殿筋 脊柱起立筋 副：ハムストリングス  ①うつ伏せになり腕を頭上に伸ばし、膝を少し曲げて床すれすれに。 ②胴体と膝を同時に浮かし過伸展する。視線は床面。 ③お尻、背筋、太もも裏面に緊張を感じたら、開始姿勢に戻る。	9 脚殿 2	<b>シングルレッグ ボックススクワット</b> 	主：大腿四頭筋 大殿筋 副：ハムストリングス 大内転筋 股関節外旋筋群  ①手を体の前に伸ばし、片足で立つ。 ②胸を張って背をしっかり保ち、踵が床を押している間、膝の軌道は、つま先と踵の間点を通る。 ③腕でバランスを取り立ち上がる。 お尻がボックスに触れたら、開始姿勢に戻る。
5 背 2	<b>モディファイド インバーテッドロー プルアップ</b> 	主：広背筋 上腕筋 副：僧帽筋 菱形筋 上腕二頭筋  ①テーブルの端を握り、肘を伸ばし膝を90~135度に曲げて踵で立つ。 ②胸がテーブルに触れるまで、身体を引き上げ、膝から肩まで一直線に保つ。 ③開始位置まで体を下ろす。  ※どちらか選択	10 脚殿 3	<b>ブルガリアン スプリットスクワット</b> 	主：大腿四頭筋 大殿筋 副：ハムストリングス 大内転筋 長内転筋 中殿筋 小殿筋 股関節外旋筋群  ①椅子などの端に、足の甲に乗せる。 もう一方の脚は膝を伸ばして立つ。 ②胴体を垂直または少し前傾し、前足で体重を支えながら、後脚の膝を沈み込んでいく。膝が床に触れるくらい。

引用文献 Bret Contreras . Body weight Strength training anatomy Human Kinetics(2014)

- (1) トレーニング量：①繰り返し回数；10回（左右な場合は右10回、左10回）  
②セット数；1~3セット
- (2) トレーニング方法：①一回の時間；2~3秒で1回のペースで実施。  
②種目間休息；a.10~20秒（筋力アップの場合）  
b.なし（持久力アップの場合）  
③セット間休息；a.5~10分（筋力アップの場合）  
b.10~15分（持久力アップの場合）
- (3) 留意点：①10種目全部やらなくてもよい。体調、時間、目的に応じて種目数、回数、セット数を工夫しよう。