

## ●筋力トレーニング（6種類）●

### 〈効果・ねらい〉

- ・筋力トレーニングではトレーニングマシンを使用した運動を行う。
- ・マシンでのトレーニングは自重負荷トレーニング等と比べて軌道が安定しているため、特定の筋肉を重点的にトレーニングすることができる。

### 〈実施上の注意点〉

- ・マシンでのトレーニングの際には呼吸を止めてしまいやすいので、呼吸を止めないようにこまめに呼びかける。
- ・体を動かした際に痛みや異常を訴えられる場合は無理をしないように促し、痛みを感じない範囲で行うようにする。
- ・動作の最中に呼吸を止めてしまうと血圧が上昇してしまうため呼吸を止めないように促す。
- ・マシントレーニングでは個々の体力レベルに合わせた負荷の調節が必要となる。
- ・マシンを使用している最中に不用意にマシンに近づくと重大な事故につながる可能性があるため、マシンの間隔は広めに配置するのが望ましい。

### ① レッグプレス



- ・下腿の筋力の向上、主に大腿部の筋力をトレーニングするために効果的なマシンである。

#### ・Point・

- ・足の裏全体がしっかりと正面のボードに付くようにマシンの調節をする。

### ② ローイング



- ・広背筋の筋力向上を図り、円背の予防や改善に効果的である。

#### ・Point・

- ・動作の開始位置では肘がしっかりと伸びているようにする。

### ③ チェストプレス



- ・主に大胸筋をトレーニングでき、上腕三頭筋も補助的にだがトレーニングすることができる。

#### ・Point・

- ・開始時の姿勢は肘を張り、背筋をしっかりと伸ばしておく。

### ④ トorsoフレクションエクステンション



- ・体幹部の筋力向上を目的に実施する。フレクションにて腹直筋をトレーニングしエクステンションにて脊柱起立筋を鍛えることが可能。
- ・体幹部の筋力をトレーニングする事により腰痛の予防や改善を図る。

#### ・Point・

- ・開始時の姿勢は背筋がしっかりと伸びていることを確認する。

### ⑤ ヒップアダクション アブダクション



- ・このマシンは股関節の内、外転筋のトレーニングに効果的なマシンであり、アダクション(股関節を開いた状態から閉じる動き)にて内転筋群をトレーニングでき、アブダクション(股関節を閉じた状態から開く動き)にて外転筋群の筋力の強化を行うことが可能である。
- ・股関節の内、外転筋群をトレーニングする事により股関節の安定や膝痛の改善を図る。

#### ・Point・

- ・アダクションを行う際には股関節を開きすぎないように注意する。

### ⑥ レッグエクステンション レッグカール



- ・このマシンは大腿四頭筋とハムストリングのトレーニングに効果的なマシンであり、レッグカール(足を伸ばした状態から膝を曲げるトレーニング)にてハムストリングの筋力を強化することが可能で、エクステンション(足を曲げた状態から膝を伸ばすトレーニング)にて大腿四頭筋のトレーニングが可能。
- ・大腿の筋力をトレーニングし膝痛の改善を図る。

#### ・Point・

- ・足を掛けるバーの調節は個人の身長により調節する必要がある。

