

腕立て伏せについて

今回は、腕立て伏せについてです。
 「腕立て伏せ」と、聞くだけでテンションが下がってしまうような隊員を主な対象者として、手軽に対応できるような内容を紹介します。まず、自分自身の体質を掌握し、到達目標と実施要領に入ります。

体質とトレーニング

トレーニング実施上、自らの体質を掌握することは重要です。個別性の原則にのっとり、自分の体形や体質に見合った鍛錬をしなければなりません（…とは言うものの、集団での任務遂行がわれわれの使命。個別性というのも難しい面があるのも現実なのですが、ここでは一人でもできる方法として参考にして下さい）。そうすることによって任務達成に結びつく体力、そして障害予防になるでしょう。

では、簡単に自分の体質を判定していく方法を紹介します。

あなたは、腹筋型or背筋型？

①腹筋型

壁に両拳を横にして体重をかけるような感じで押しつける（写真1）。

②背筋型

①と同じ要領で今度は両拳を縦にして実施（写真2）。

以上の要領で実施して、①の方で力が入りやすければ「腹筋型」②の方で力が入りやすければ「背筋型」となります。

さあ、皆さんはどちらだった

写真2 拳縦



「背筋型」

写真1 拳横



「腹筋型」

でしょうか？

トレーニングの実際

まず腕立て伏せの苦手な方は、正しい姿勢で実施すること自体、大変な動作です。まずは、膝を立てた状態からスタートしてみましょう（写真3）。

①フォーム

腕立て伏せは、主に大胸筋群

写真3



のトレーニングなので、胸部を最大限ストレッチできるような、肩幅より握りこぶし一つ分、広いスタンスで胸の横に置き膝をつきましょう。

その際、腹筋型は、指先を真っすぐ前にして、背筋型は、親指のみ前方でほかの四指は斜め前方に向くように手首を開きます。こうすることにより、効果的に各自の体質に応じた練成ができます（写真4）。

問い合わせ先

●体育学校企画室
 8-37-4607 FAX 4608
 ●体育学校第1教育課体育班
 8-37-4664/4665
 ●指揮システム
 phy_sch,phy_shs_pa
 (企画室)
 ●DII アドレス
 plans-physh@gsdf.mail.jda.go.jp
 (企画室)

②実施要領

大きく息を吸いながら、ゆっくりなめらかに上体を下げていき、肩甲骨を寄せながら胸部をストレッチするように、腕屈伸し、絞りきったところから、一気に息を大きく吐くと同時に地面を押しします。

これをリズムカルに連続して行います。ちょうど、バスケットボールの「チェストパス」のような感じになります(写真5)。

③負荷

十五〜二十回×三セットで、セット間には一分〜一分三十秒休憩を入れます。これをあくまで目安にして自分の感覚で負

荷を設定してみてください。

④グレードアップ

①〜③の要領で向上してきましたら、次は①の姿勢から膝を地面から離し、腰に負担のかからないように体を真っすぐにして、頭を挙げましょう。前回の腹筋トレーニングでの練成の成果が向上してくると、良い姿勢になるでしょう(写真6)。

⑤その他の方法

以上の要領で練度が向上してきたら、さらに負荷を上げて頑張ってみましょう。今回は簡単な紹介のみとします(写真7・8)。

写真4



腹筋型

背筋型

写真5



負荷

15〜20回×3セットで、セット間1分30秒〜2分程度の休憩、もしくは連続50回以上の反復を目安にして、最終目標は自身の年代における評価の満点回数を狙ってみましょう。

頻度

週3回(月・水・金)が適当でしょう。もしできない場合、週2回(火・金)、最低1回でもいいから、まずは習慣づけることから始めましょう。

写真6

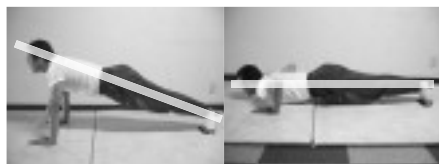


写真7



アニマル・レジスタンス法

パディーに、肩甲骨の上に手を置いてもらい、10回程度の反復可能な負荷で2秒かけて押ししてもらい、降ろしきったところから、バツと手を離してもらい最大のスピードで挙上します。

写真8



器具などを使用

床で実施するときよりも、さらに胸部がストレッチされ、強い負荷がかけられます。器具が無い場合は、分厚い雑誌などを利用しましょう。

写真1

○良い例



×悪い例



訂正
先月号の六十頁、膝半屈腹筋要領についての基本姿勢に、誤りがありました(開始時の姿勢についての写真1の良い例・悪い例)。正しくは左記の写真です。深くお詫び申し上げます。

※参考文献・筋力トレーニング&コンディショニング(廣戸聡一著・池田書店)、新トレーニング革命(小山裕史司・講談社)

以上、簡単な内容ではありませんでしたが、少しでもお役に立てればと思います。とにかく、まずは「動機付け」、始めるキッカケを作ることが先決です。TVのコマーシャルの間、就寝前、朝礼前:etc自分の生活スタイルに合わせてキッカケを見つけ、無理のない範囲から頑張ってみましょう。

次回は、懸垂を紹介します。

