

懸垂・斜め懸垂について

今回は、体力検定の中でも苦手な種目!?とされる、懸垂・斜め懸垂について紹介します。鉄棒にぶら下がるだけで苦痛になる隊員中にはいるのではないのでしょうか。

それでは始めに、鉄棒を使わずにできる、ボディで行う補強運動（ウォーミングアップ）から紹介します。

補強運動 （ウォーミングアップ）

・実施者

- ①両腕を真上に上げる（写真1 (a)）。
- ②胸を張りながら肘を体側に沿って下げる（写真1 (b)）。
- ③両肘をできるだけ寄せようように動かす（写真1 (c)）。

④斜め懸垂については、腕を水平に出し、肘をまっすぐ後ろに引く（写真2）。

・補助者

- ①実施者の肘に手を当て、負荷をかける（写真1・2）。
- ②負荷の強度については、初めは弱く行い、段階的に上げる（写真1・2）。

ステップ1

次は実際に鉄棒（低鉄棒）を使って、懸垂（写真3・4）、斜め懸垂（写真5）を行ってみま

ウォーミングアップ

写真1

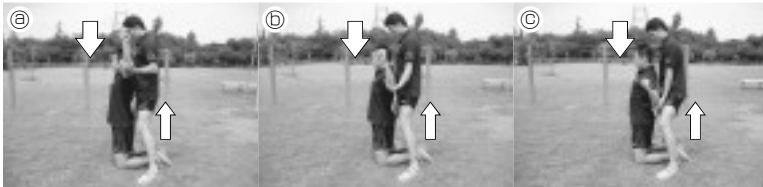


写真2



ステップ1

写真3

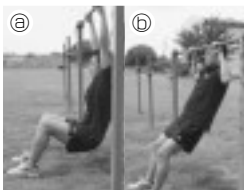


写真4

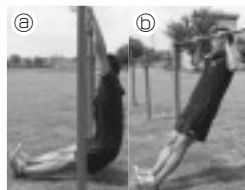
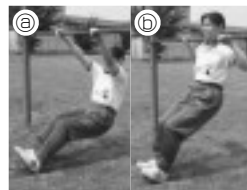


写真5



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@g sdf.mail.jda.go.jp
(企画室)



しよう。

①上肢については、写真1・2で紹介したことを意識させる。

②下肢については、脚の力を利用して行う(写真3(a)・(b))。

③慣れてきたら脚の力を使わないようにして行う(写真4(a)・(b))。

④斜め懸垂も懸垂と同様に行う(写真5(a)・(b))。

ステップ2

以上の運動に慣れてきたら、次はバディで行ってみよう。

・実施者

普通に懸垂、斜め懸垂を行う(写真6・7)。

・補助者

①実施者の腰(斜め懸垂は肩甲骨付近)に手を当て、サポートする(写真6・7)。

②実施者の力が軽減しないようにサポートする(写真6・7)。

ステップ2

写真6



写真7



ステップ3・4

・実施者

①懸垂、斜め懸垂を行った体勢から始める(写真8(a))。

②腕に力を入れたまま徐々に伸ばし、体をゆっくり降ろす(写真8(b)・(c))。

③できるようになれば、補助者なしで実施する(写真9)。

・補助者

①実施者が懸垂の体勢がとれるように腰(斜め懸垂は肩甲骨付近)に手を当て、しっかりと支える(写真8(a))。

②実施者の力が軽減しないようにサポートする(写真8(b)・(c))。

③実施者の力が一気に抜けたときの危険防止に備える(マツ

ステップ3

写真8 バディとのネガティブワーク



ステップ4

写真9 台を使用したネガティブワーク



最後に…

トなどの使用)。

以上紹介したメニューを試しながら、あわせて腹筋力・背筋力も強化し、頑張ってみましょう!! 次回は、いよいよ体力検定種目のラスト、三、〇〇〇kg走(前編)を紹介します。

