

関係各位

最大筋力測定のお願

今回、ジュニア研修合宿に参加される選手の皆さんの筋力をあらかじめ把握しておき、研修合宿でのトレーニング指導に生かしていきたいと考えています。別紙の最大筋力測定方法（ベンチプレス、スクワット）に基づいて測定を行い、その結果を記録用紙に記入の上、参加申込用紙と一緒に送付してください。

----- 切り取り線 -----

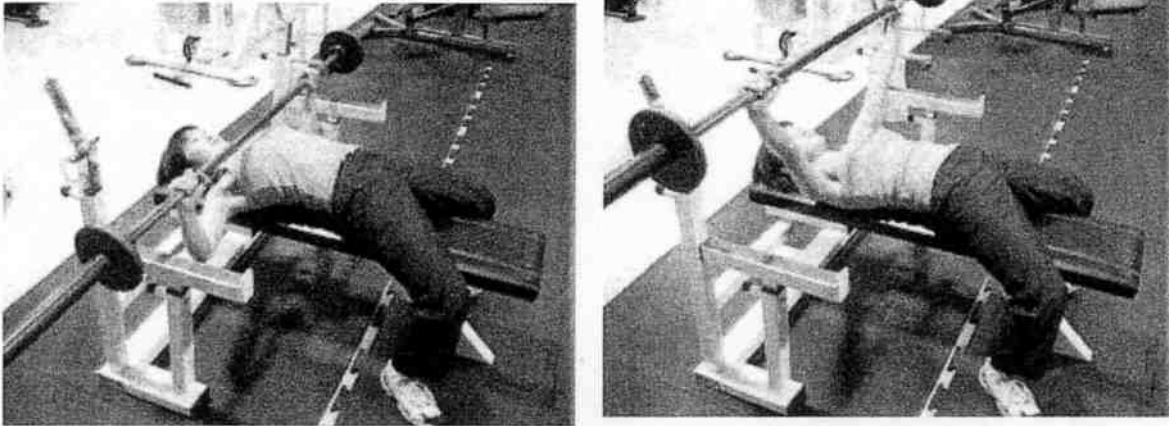
最大筋力測定記録用紙

(学校名) (氏 名) (性別 男・女)	
種目 ベンチプレス	10回反復できる重量 (Kg)
種目 スクワット	10回反復できる重量 (Kg)

バーベルの重さを調節し、正しい姿勢で（実施方法参照） 10回反復できる重量を調べてください。その重量を記録用紙に記入します。10回楽に反復できる場合はさらに重量を増して、測定し直してください。

最大筋力測定実施方法

1) ベンチプレス



運動の方法

① ベンチに対する身体の位置はバーの真下に目がくるようにします。頭、両肩、臀部はベンチ台に載せ、足裏はしっかりと床面に置きます。このとき腰椎の部分に手のひら一枚分入るくらいのアーチをつくります。手幅（スパン）は肘が肩の真横にきた時に（肘と肩が同じ高さ）肘が直角になるようにし、シャフトはオーバークリップで握ります。

グリップはサムレスグリップではなく親指をしっかりと巻きつけるサムアラウンドグリップで握るようにします。また、手首が反ると手関節に大きな負担を掛けてしまうので反らないように気をつけましょう。

② 大きく息を吸いながら胸の頂点ないし、やや上方の位置にバーベルが接するまで下ろし、そのあと一気に挙上します。このときバーベルの軌跡は厳密にいうとやや弧を描きますが、あまりそのことは意識せず鉛直方向にバーベルを持ち上げるようにしましょう。

運動動作中は常に肘はバーの真下にくるようにします。これがうまくできていないと軌道がうまくとれず、思わぬ事故を引起こしてしまう可能性があります。

③ 呼吸は軽いときには挙げるときに吐き、下げるときに吸います。高重量を用いる場合は、挙げる前に吸い、息を止めながらバーベルを下ろし、挙上動作に移ったら息を吐き出しながらバーベルを上げます。

④ 以後、これらの動作を繰り返します。

2) スクワット



運動の方法

① 肩幅よりやや広めにシャフトを握り、僧帽筋上部にバーベルを載せます。バーベルをかついだらラックからはずし、バランスをとりながら後方に下がります。このときスタンスは肩幅よりやや広めに開き、つま先はやや外側に向けます。(足の開角は 30° くらいにするのが一般的なのですが、スタンスによっても開角が違ってきます)

運動動作中は視線をやや上方に向けます。しかし上方を見すぎると腰背部が過度に反ってしまい、腰を痛めてしまう可能性があるため注意が必要です。

② 息を大きく吸い込んで止めた状態で、大腿が床と平行になるところまでしゃがみます。(パラレルスクワット) このとき、膝はつま先より先方に出ないように心がけます。息を止めたまま姿勢を崩さないように気をつけながら立ち上がります。もっともきついポジション(スティッキング・ポイント)を通過したら息を吐くようにします。

息を止めることによって腹圧が高まります。腹圧が高まることによって腰背部を保護しながら安全にスクワット動作ができます。また、動作中の腰背部の姿勢の安定と傷害の予防のためにトレーニングベルトを着用するようにしましょう。

③ 以後、これらの動作を繰り返します。