



かつばの知恵袋

～ 水しぶき知っとく情報 ～

『筋力トレーニング』について

◆水泳では、速い腕のストローク、ひとかきでより進む筋力、強いキック力などが重要です。

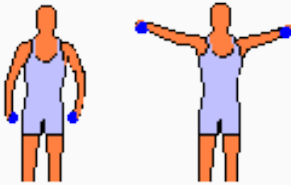
効率よく筋肉をつけるには、トレーニングの基本となる①強度(負荷)、②量、③頻度の3つを設定する必要があります。ダンベルトレーニングの場合、強度とは何キロのダンベルを使うか、量とは種目での反復回数とセット数、頻度とは何日毎または週何回行うかです。



●ストロークを強くするには

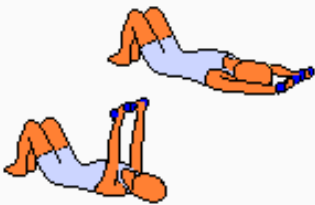
腕のストロークを速く、強くするには、腕や肩、胸や背筋の筋力アップが必要です。

・サイドレイズ (肩の強化) 三角筋



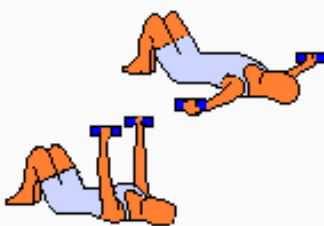
- ①手の平を内側に向け、両手にダンベルを持ちます。
- ②両腕を伸ばしたまま、腕と床が平行になるまで、横にダンベルを持ち上げゆっくり元に戻します。

・アームプルオーバー (大胸筋の強化)



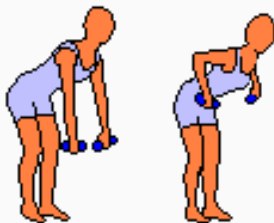
- ①ひざを立てて仰向けになり、両手にダンベルを持って、両腕を真上に伸ばします。
- ②両腕を伸ばしたまま、頭の前へ下ろしていき、ゆっくり元に戻します。

・ダンベルフライ (大胸筋の強化)



- ①ひざを立てて仰向けになり、両手にダンベルを持ち、両腕を真上に伸ばします。
- ②両腕を伸ばしたまま、ダンベルを横に下ろしていき、ゆっくり元に戻します。

・ベンドオーバーロウ (脊柱起立筋・広背筋の強化)



- ①両手にダンベルを持って立ち、腰を引いて軽くひざを曲げ、上半身を前傾させます。
- ②ダンベルをおなかの方へ引き上げ、ゆっくりと元に戻します。

◆トレーニングのポイント

いきなり70～80%の負荷で行うとケガをする恐れがあるので、50%くらいの軽い負荷でウォーミングアップしてからトレーニングするようにします。

セット間の休憩時間を、1分程度の短い時間とすると、筋肥大に効果がある成長ホルモンを分泌させる乳酸が適度に溜まり、効果が上がります。安全な場所で、筋肉を意識しながら行うことが大切です。