



～ 水しぶき知っとく情報 ～

かっぱの知恵袋

『筋力トレーニング』について

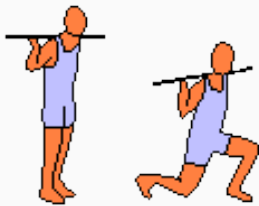
◆水泳では、速い腕のストローク、ひとかきでより進む筋力、強いキック力などが必要です。筋力アップを目指したトレーニングをやってみましょう!!

◆トレーニングの5原則…筋力トレーニングを効率よく進めていくためには、以下の原則に従ってトレーニング行う必要があります。

- ①意識性の原則…どの部位を強化しているかなど、目的を明確にしてトレーニングを行います。
- ②全面性の原則…全身的筋力の向上を図り、弱い部分のないようにします。
- ③漸進性の原則…トレーニングにともなう筋力アップに応じて、負荷を高めていきます。(ぜんしんせい)
- ④個別性の原則…個人の能力に応じたプログラムで行います。
- ⑤継続性の原則…定期的に継続して行うことでトレーニング効果を上げることができます。

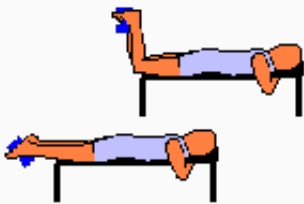
●キック力をつけるには

キック力をつけるには、下半身のトレーニングや体幹の筋力アップが必要です。水泳では瞬発力よりも出力を持続させることが必要なので、20～30回くらい反復できる負荷でトレーニングするとよいでしょう。



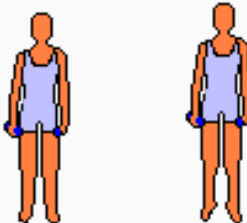
・フロントランジ（大腿四頭筋・大殿筋の強化）

- ①肩にバーベルを担いで立ちます。
 - ②太ももを床と平行になるくらいに片足を大きく前へ踏み出し、もとに戻します。
- ※バーベルなしでも効果があります。



・レッグカール（ハムストリングスの強化）

- ①ベンチにうつ伏せになって先端につかまり、足にダンベルを固定します。※チューブでも有効です。
- ②ベンチと垂直になるくらいまで脚を上げていき、ゆっくり元に戻します。



・カーフレイズ（下腿三頭筋、前脛骨筋の強化）

- ①両手にダンベルを持って立ちます。
 - ②かかとを上げていき、ゆっくり元に戻します。
- ※腓腹筋とヒラメ筋を合わせたものが下腿三頭筋です。



・ワイドスタンススクワット（大腿四頭筋・内転筋の強化）

- ①両足を肩幅より広く開きバーベルをかついで立ちます。
 - ②背筋を伸ばしたまま、太ももが床と平行になるくらいまでしゃがみ、元に戻します。※バーベルなしでも可。
- ※特に平泳ぎキック強化に有効です。