

フロントスクワットの正しいフォーム

自分の体重（自体重）でのスクワット（以下SQ）の正しいフォームについて（5月発行）述べましたが、腕を前にして行うSQ→けのびの姿勢でのSQを正しくできるようになってから、フロントスクワット（FSQ）を行うようにしてください。なぜなら、自分自身の体重をコントロールできない状態で、負荷をかけての動作は危険だからです。また、この運動はワーククリーンの動作を覚える前に必要な運動であり、手首の柔軟性や背中筋力などを鍛えることもできます。

基本的なバーの持ち方と姿勢について



図1

FSQのバーの持ち方は、人差し指、中指をバーにかけます。バーに指をかけた後、肘を上げます。そうすることで、バーが自然と肩のりと同時に喉に当たります（図1、図2）。

最初は、指先や手首の柔軟性などが少ないため、肘を上げることや指でバーを支えることが難しいですが、次第に柔軟性が出てくるので、慣れるまで保持しようと努力してください。また、バーが喉に当たることで最初は苦しいですが、バーが落ちないようにするためには、ある程度喉に当たるのは仕方ないので、努力して行ってください。



図2

指先にバーをかけ、肘を上げた状態でバーを保持することで、自然と胸を張る姿勢がとれます。バーを保持できたら、あとは通常行っているSQを行うだけです（図1、図2）。肘を上げても胸を張れない方は、できるだけ胸を張ろうという意識で行ってください。

以下の図が、フロントスクワット（以下FSQ）の一連の動作です（図3）。



図3

回数・セット

8回を3セット～5セット

注意点



図4

- バーを保持した時に、肘を上げないで指先にバーを引っ掛けただけの動作を行わないようにしてください。このようにバーを持つと、背中が丸まり、怪我をする可能性があります。さらに、肘が下がることで、体重が前のめりになり、膝に負担がかかります(図4)。正しく行うためにも肘を上げ、胸を張った状態で正しいSQを行ってください。



図5

- 肘を上げることや胸を張ろうと意識することは大切ですが、そればかり気にしているとSQのフォームが崩れる可能性があります。例えば膝が前へ出たり、踵が浮いたりする場合があります(図5)。踵をしっかり乗った状態でお尻を下ろし、正しいSQを行ってください。

- 何度も言うようですが、まずは自分の体重(自体重)で正しいSQができるようになってからFSQを行うようにしてください。FSQは基本動作の一つであり、パワークリーンのキャッチ時の姿勢でもあります。筋力がつき、柔軟性が生まれてはじめてパワークリーンの動作に取り組みます。正しいトレーニングは、自分の体に良い反応を与え、競技力向上とともに、傷害予防にもつながります。

次回は、スクワットの種類の中の一つである、バックスクワットについて説明していきたいと思います。

(担当 高野 洋平)