

バックスクワットの正しいフォーム

スクワット（以下SQ）に関して、自体重SQ・フロントスクワット（以下FSQ）について述べてきましたが、今回はバックスクワット（以下BSQ）について述べていきたいと思います。

BSQは多くの競技者が行っているトレーニングの一つであり、とても重要なトレーニングの一つでもあります。ただし、間違った動作をすれば怪我をする原因にもなります。さらに、間違った動作を続けることで競技中の動作にも影響を及ぼしますので、正しいBSQを行い、競技力向上に結びつけていきましょう。

身体の使い方は自体重SQ・FSQと同じですので、まずは自体重SQ・FSQを正しく出来るようになってから、BSQを行っていきましょう。

基本的なバーの持ち方と持ち幅について

胸を張ってバーを背中で担ぎます。担ぐ場所は、肩のライン上に乗せるようにします。バーの持ち幅は、肩幅より少し広めに持ち、胸をしっかりと張れるポジションで持ちます（図1・図2・図3）。



図1



図2



図3

動作について

胸を張ったポジションで、一連の動作を以下の通り行います（図4）。



図4

回数・セット

8回を3セット～5セット

注意点

- 何度も言うようですが、正しく行うことが重要となってきます。正しいSQの方法は以前にもお伝えした通り、足幅は肩幅より少し広めにとり、つま先を少し外側向けます。次に、胸を張り、お尻をポンと後ろに突き出します。そうすることで、踵に体重が乗るため、そのままの状態でお尻を降ろしていきます。大腿筋と平行になるまで降りてきたら、降りてきた方法と同じように、体重を踵に乗せたまま上がっていきます。基本的に踵荷重であるため、つま先の方には体重は乗りません。詳しくは5月発行のもので確認して下さい。
- 正しい動作を行おうと努力することは大事ですが、お尻を降ろそうと意識するあまり、身体が倒れてしまう人もいます。身体は起したまま行きます。図5・図6のような姿勢にはならないように、胸を張り、身体を起したまま下かかるところまで下がるようにして下さい。慣れてきたら、少しずつ下がるように努力して下さい。
- 図7・図8では、胸を張り、身体は起きていますが、つま先に体重が乗っている状態です。これは、膝にかかる負担が大きいため、このような姿勢は絶対に行わないようにして下さい。また、反動を使ったSQについても膝にかかる負担は非常に大きいものであり、踵が浮くようなSQも絶対に行わないようにして下さい。怪我を引き起こす原因にもなります。
- 図9では、胸を張ろうと意識していますが、腰に力が入っていない状態になります。この状態は腰に負担がかかり、危険なため、常に胸を張り、腰を入れた状態で行うようにして下さい。



図5



図6



図7



図8



図9

要点

- ※ BSQはSQの種類の中で、最も重いものを持つことができます。正しい方法でBSQを行えば、身体に良い反応が返ってきます。つまり、より健康的な身体となり、競技力向上に結びつくことが考えられます。
- ※ 正しい動作でできるようになってから徐々に重りをつけるようにし、慣れたからといっていきなり高負荷で行うことはしないようにして下さい。扱い慣れていない負荷は、身体をコントロールするには難しく、それなりのトレーニングと期間が必要になってきます。
- ※ BSQは最大筋力の測定の指標にも使われています。正しい動作で測定を行わなければ、測定をする意味がありません。また、高重量を扱った最大筋力の測定は、間違った動作を行うことで、怪我を引き起こす可能性があります。そのためにも正しい動作での訓練が必要であり、継続的なトレーニングが必須となります。

次回は、どうしてこのような動作のSQを行う必要があるのかについて述べていきたいと思います。

高野 洋平