

オーバーヘッドプレスの正しいフォームについて

オーバーヘッドプレスはバーを頭上へ上げるトレーニングであり、肩の柔軟性とともに肩の安定性をトレーニングすることができます。さらに、立位で行うことで、身体のパディーコーディネーションもトレーニングすることができます。なおかつ、パワートレーニングであるジャークの動きに関連していることがあげられます。

オーバーヘッド動作の種目（バーを頭上へ上げること、頭上でバーを支えたりすることなど）を行ううえで、肩の柔軟性、安定性が必要となってくるため、オーバーヘッドプレスは基礎的なトレーニングの一つとして考えられます。この種目は、バーを胸の上部または、鎖骨付近で保持し、そこから上半身の力で頭上に向けてバーを上げるトレーニングです。ちなみに、ジャークという種目は、スタートポジションは同一で、バーを一瞬にして頭上に上げるトレーニングです。オーバーヘッドプレスのように上半身でバーを上げるのに対し、ジャークは全身（脚からの連動）を使って、一瞬でバーを上げるという違いがあります。今回は、基礎的なトレーニングの一つである、オーバーヘッドプレスについて説明していきます。

「スタートポジション」



- バーを持つ幅は、肩幅より少し広めに持ちます。
- 足を肩幅くらいに開き、胸を張ります。そして、胸の上部または鎖骨付近でバーを身体に乗せるようにし、保持します。

「動作について」



- ① スタートポジションがとれたならば、上半身のみでバーを頭上に向かって上げていきます。バーの軌道は、出来る限り身体のそばを通るように行います。身体のそばを通そうとすると、バーが顎に当たる可能性があるため、バーを上げる時、顎を少し上げると当たりません。
- ② 上記の図にある一番右側の図を見てみると、身体のライン上にバーがあります。これがバーを上げ終えたポジションです。別の言い方をすると、肘を伸ばした時に、腕が耳の横まで入るポジションです。

※ なぜここまでバーを上げなければならぬのかというと、バーを支えるうえで、安定してくるのがこのポジションだからです。バーが身体のラインに対して、前でも後ろでも、バーは安定しにくいからです。さらに、パワー系の種目であるジャークなどを行ううえで、瞬間的にバーを安定させるには、身体のライン上にバーがあることが重要であり、オーバーヘッドプレスはジャークの準備段階ともいえます。この種目では、肩周りの柔軟性の獲得とともに重りを支える筋力の獲得、そしてボディーコーディネーションの向上などがあげられます。

{ バーが身体のライン上まで上がりきらない場合 }

身体のライン上（腕が耳の位置まで上がらない）の位置までバーを移動できない人は出来る限り努力して行って下さい。努力することで、バーの重りなどによって徐々に柔軟性が生まれてきます。同じ範囲で行うことは、柔軟性の向上を限定的なものとしてしまいます。正しいフォームの獲得は、競技パフォーマンスに影響をもたらすため、努力することを諦めないでください。

- ③ バーを上げ終えたら、バーを上げた軌道と同じように身体のそばを通り、胸の上部または鎖骨付近まで降ろしていきます。降ろす時に注意しなければならないのは、バーをコントロールして降ろしていくことです。つまり、一気に降ろさないようにすることが重要です。

回数・セット

8回を3~5セット

注意点

- オーバーヘッドプレスの動作は、首の後ろから行うトレーニングではありません。首の後ろからバーを上げる動作は、肩や肘に対する負担が大きいため、怪我をする可能性が高くなります。特に、肩関節前面に負担をかける可能性があるためです。さらに、首の後ろから行う動作は不自然であり、実際のスポーツ動作や他のトレーニング種目においても、このような動作は行わないため、首の後ろから行うオーバーヘッドプレスは行わないようにして下さい。下記の図が、首の後ろから行うオーバーヘッドプレスです。あくまでも一例として載せているだけなので、行わないで下さい。



- オーバーヘッドプレスは、上半身のみで行う運動です。脚の反動を使って行う種目（例えばジャークなど）は別のトレーニングとなってしまいます。あくまでも上半身のみで行う種目です。ですが、最終セットの最後の一回や二回など、どうしても上半身のみで上げられない時は、少しの反動を使っても良いでしょう。ただ、忘れてならないのは、オーバーヘッドプレスは上半身のみでバーを上げるということです。

次回は、リバースランジの正しいフォームについて述べてきたいと思います。

高野 洋平