

競技選手のフリーウエイトトレーニングの重要性

ウエイトトレーニングには、フリーウエイトトレーニング、マシントレーニングなど様々な様式のトレーニング方法があります。その中でフリーウエイトトレーニング(Ex オリンピックスタイルリフティング、スクワット、デットリフトなど)の重要性について説明していきます

PCL(パワークリーン)



BSQ(バックスクワット)



RDL(ルーマニアンデットリフト)



なぜ、フリーウエイトトレーニングが重要なのか？

- 身体の使い方を覚えることで、身体に対する物理的ストレスを軽減させる
□□ → ジャンプの着地など
- 筋力とともに柔軟性も養うことができる
- 多くの関節を使うため、身体の使い方がうまくなる(運動性が生まれてくる)

- オリンピックリフティングは競技における爆発的な力発揮と共通する
□□ → ジャンプ動作など
- 正しいフォームを身につけることで傷害予防となる
□□ → 腰痛の軽減など

※ 競技選手にとって、フリーウエイトが重要ということを説明していましたが、まずは、正しいフォームで行えなければなりません。なぜなら、間違ったフォームで行えば、怪我をする可能性があるからです。

※ 正しいフォームで行う練習方法として、最初は、自体重で行います。出来るようになったら、徐々に負荷を大きくしていく(重りを増やしていく)ことがいいでしょう。フリーウエイトトレーニングは、身体にかかる負担も大きいので、正しく行うことが競技力向上や傷害予防につながります。