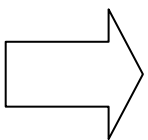
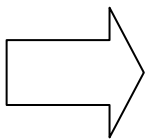


ルーマニアンデッドリフトの正しいフォーム

ルーマニアンデッドリフト(以下RDL)はスクワット(以下SQ)、デッドリフト(以下DL)と同様に基本運動の一つであり、大事な運動でもあります。この運動においても、腰を曲げて行うことや背中を丸めて行うことは間違った動作です。さらに、バーを下に下げようとするあまり、膝の角度を保たない場合も正しい運動とはいええないため、正しい動作を行うようにしてください。

正しいRDLは以下の通りです(一連の動作の流れ)



前回DLで説明しました、DLのスタートポジションをとり、立ち上がります(表1)。注意点などは、前回(6月発行のDLの正しいフォーム)をご覧ください。



表1 適切なスタートポジションからの立ち上がり

1. 胸を張り、腰を入れた姿勢
2. 足幅は腰幅
3. 手幅は肩幅
4. 少し踵荷重
5. スピードをコントロールして肩から立ち上がる



「動作について」



図1



図2

スタートポジション

上記で述べたように、正しい姿勢で立ち上がった状態から動作を開始します。胸を張り、腰を入れた状態がスタートポジションです(図1)。

手首を身体のほうへ曲げることで、バーがより身体に密着するため、動作を開始する前に行ってください(図2)。常に手首の位置はキープしてください。



図3

スタートポジションがとれたら、お尻を後ろに引くことで膝が自然と少し曲がります。その自然に曲がった膝の角度を保ったまま、運動を行います。(図3)。

次に、膝の角度を保ったまま、スピードをコントロールし、身体を前方へ傾けていきます。この時も、胸を張り、腰を入れたままの状態を保ち、身体を傾けられる限界のところまでいきます(図4→図5)。限界までいきましたら、戻る時も同じく、スピードをコントロールしたまま、胸と腰を入れた状態で戻ります(図6→図7)。

この動作中、体重は踵においたままです。また、手首も曲げた状態を保持し、身体からバーが離れないようにしてください。



図4



図5



図6



図7

この動作は、バーを下に下げることが目的とするものではありません。正しい姿勢で、膝の角度を保ったまま、どれだけ下がるかができるかが重要となってきます。また、限界のところまで正しく下がることで、大腿筋の裏側(ハムストリング)などがストレッチされるので、少しずつ動かせる範囲を広げていきましょう。

回数・セット

8回を3セット～5セット

注意点

次のページに記載してあるものは間違った動作であるため、このような動作をしないように注意してください(図8～図10)。間違った動作が怪我をする原因にもなるため、正しい動作を習得し、徐々に負荷を増やしていきましょう。

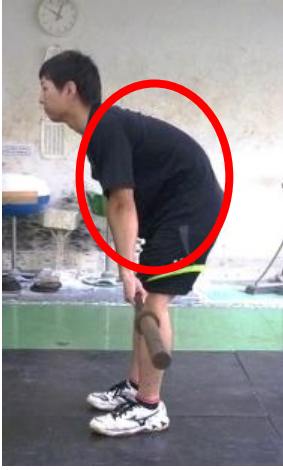


図8

胸・腰が張れていないため、背中全体が曲がっている



図9

胸は張れているが、腰が曲がっている



図10

胸・腰は張れているが、膝が曲がりすぎている

今回は、スクワットの種類の中の一つである、フロント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)