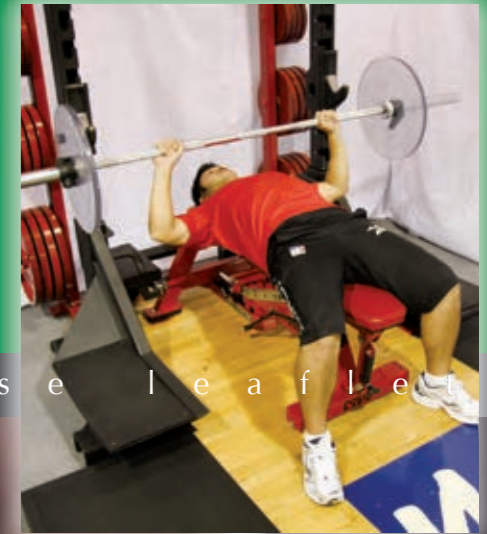


胸部 エクササイズ編

N S C A J A P A N E x e r c i s e l e a f l e t



「ベンチプレス」

Bench press

- 1 ベンチプレスは、上半身の筋(大胸筋、小胸筋、三角筋、上腕三頭筋など)の発達、強化を目的としたトレーニングの基本エクササイズである
- 2 ベンチプレスは、適切な姿勢、動作コントロールで行なうことにより、安全かつ効果的に目的の筋をトレーニングすることができる
 - ・5ポイントコンタクト
 - ・バーの握り方(グリップ)と握り幅
 - ・動作のスピードコントロール
 - ・バーを下ろす位置と動作の切り替え

※ポイントの詳細は中面を参照
- 3 ベンチプレスを行なう際、補助者がいるとより安全である
 - ・補助者は、挙上者のラックアウトおよびエクササイズを続けられなくなった場合に補助を行なう
 - ・補助を行なうとき以外はバーベルに触れないようにする

※ベンチプレスに関する詳細な解説は、NSCAジャパンウェブサイト(動画、静止画)およびNSCA資格認定試験受験教材「ストレングストレーニング&コンディショニング」(ブックハウスHD)、「パーソナルトレーナーのための基礎知識」(NSCAジャパン)を参照することができます。

◆NSCAジャパンとは?

特定非営利活動法人NSCAジャパンは、米国コロラド州コロラドスプリングスに本部をもつNSCA(National Strength and Conditioning Association)の日本支部です。NSCAは、1978年に76名のストレングスコーチによって設立された、ストレングスコーチ、アスレティックトレーナー、パーソナルトレーナー、医師、フィットネスインストラクター、研究者などからなる世界的組織です。

NSCAの特徴として、スポーツ科学の研究者、現場の指導者や競技スポーツ・健康・フィットネスなどの各分野の専門家が集まっていること、さらに、

「Bridging the gap between science and application:研究と現場の橋渡し」

を理念として活動していることが挙げられます。

NSCAジャパンは、NSCAの日本支部として1991年に設立され、2021年3月末現在、約9,000名の会員(うち約5,800名が資格認定者)が所属しています。日本におけるストレングストレーニングとコンディショニングの指導者の育成や継続教育、研究に裏付けられた知識の普及を通じて、一般の人々に対する健康の維持・増進から、アスリートに対する傷害予防とパフォーマンスの向上などに貢献するために活動しています。

特定非営利活動法人NSCAジャパン事務局

TEL:04-7197-2064 <https://www.nscjapan.or.jp>
E-mail:nscjapan@nscjapan.or.jp

2011年12月作成

適切なエクササイズ法を知っていますか?

