

スクワット



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

NSCAポジションステイトメント

「競技のコンディショニングにおけるスクワットエクササイズ」

The Squat Exercise in Athletic Conditioning

- 1 適切な監督の下で正確に行えば、スクワットは安全だけでなく、膝の傷害を予防する可能性もある
- 2 スクワットは、膝と股関節の力強い伸展の獲得を目的とするプログラムの重要な構成要素であり、多くのスポーツのパフォーマンスを高めることができる
- 3 スクワットによって、過度のトレーニング、オーバーユース障害、および疲労に関連した問題が起こる場合がある。このような障害や問題が起こる可能性は、プログラムデザインの原則を忠実に守ることで減少できる
- 4 適切に行えば、スクワットが膝関節の安定性に悪影響を及ぼすことはない
- 5 スクワットを含むウェイトトレーニングは、筋、骨、靭帯、および腱などの結合組織を強化する
- 6 適切なフォームは、スクワットのスタイルや筋の状態によって変わる。ボトムポジションで反動をつけて立ち上がると、膝にかかる機械的負荷が大きくなるため禁忌である
- 7 スクワットでは背部に強い力が加わるが、適切なテクニックと監督によって傷害の可能性は低くなる
- 8 形式、頻度、およびウェイトトレーニングによる傷害の重症度に関して、矛盾した報告がみられる。高い傷害発生率を報告しているいくつかの例は、バイアスがかかっている可能性がある。ウェイトトレーニング以外の要因によるものと思われる傷害も、スクワットを含むウェイトトレーニングに起因するとされている報告もある
- 9 スクワットによる傷害は、エクササイズそのものに起因しているのではなく、むしろ不適切なテクニック、生来的なアライメントの異常、他の身体活動、疲労、または過度なトレーニングによる可能性がある

◆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.nsc-japan.or.jp>

E-mail:nscjapan@nsc-japan.or.jp

適切なエクササイズ法を知っていますか？

