

ハイクリーン&ジャーク

○実技検定チェック項目

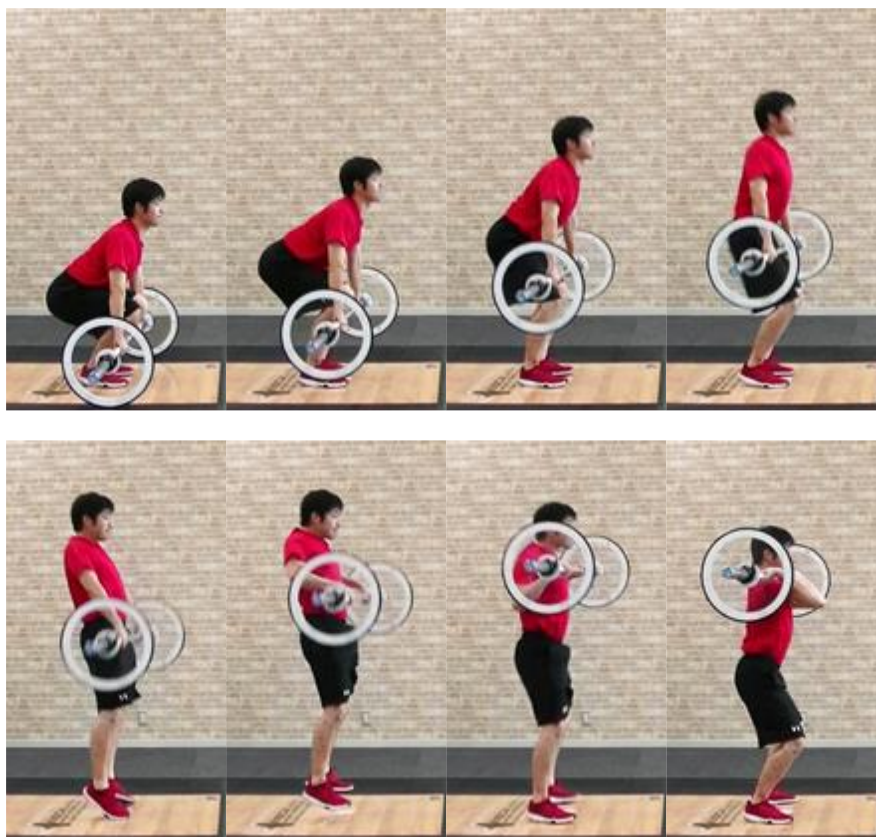
【必須項目】

1. スタート姿勢：スタンスは腰幅～肩幅、つま先やや外向。グリップはクローズドもしくはフックグリップ、グリップ幅は肩幅よりやや広め。背筋を真っ直ぐ伸ばし、肩はバーの若干前方か真上に保持する。
2. キャッチⅠ（クリーン）：適切なクォータースクワット姿勢。肩は股関節よりもやや前方に位置する。鎖骨と三角筋前部でバーを支える。
3. キャッチⅡ（ジャーク）：適切なクォータースクワットもしくはスプリット姿勢。バーは頭の真上～若干後ろに位置する。

【その他チェック項目】

4. ファーストプル～トランジション：肘を伸ばしたまま、バーが身体から離れないようにする。バーが膝を通過するとき、すねは床に対して垂直になるようにする。
5. セカンドプル：十分な股関節、膝関節の伸展および足関節の底屈とシュラッグ動作。バーが身体から離れないようにする。
6. ディップ～ドライブ：バーの軌道は真っ直ぐ。上体は真っ直ぐにし、素早い肘の伸展動作。
7. 爆発性：下肢の伸展による爆発的な動きである
8. 全体的な流れ：なめらかで途切れのない一連の動きである

ハイクリーン



ジャーク (スクワット姿勢)



ジャーク (スプリット姿勢)



○エクササイズテクニック

1. スタート姿勢 (クリーン)

- バーをできる限りすねの近くに位置させる。
- 腰幅～肩幅のスタンスをとり、つま先をわずかに外側に向ける。
- 足裏全体を床に接地させ、腰を肩よりも低く下ろす。
- グリップはプロネイティッド（クローズドもしくはフック）グリップで握る。
- グリップ幅は肩幅よりやや広めとし（両腕を膝の外側に置く）、肘を完全に伸ばしてバーを持つ。
- 以下の姿勢をとる
 - ・背筋を真っ直ぐにする。またはわずかにアーチを作る。
 - ・しっかり胸を張り（チェストアップ）、肩甲骨を内転させる。
 - ・足裏全体をしっかり接地させ、足の中心部から母趾球の間に体重を乗せてバランスをとる。
 - ・肩はバーの真上か（腕が床に対して垂直）、やや前方に位置させる。
 - ・視線は正面か、わずかに上を向ける。
 - ・息を吸って止めておく。



適切なスタート姿勢

△

△



足幅が狭め



足幅が広め

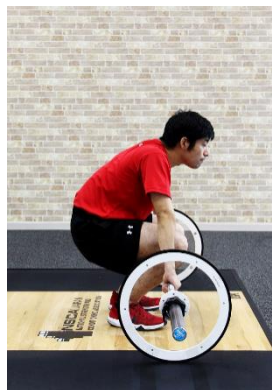
×

×

×



肩がバーの後方に位置している



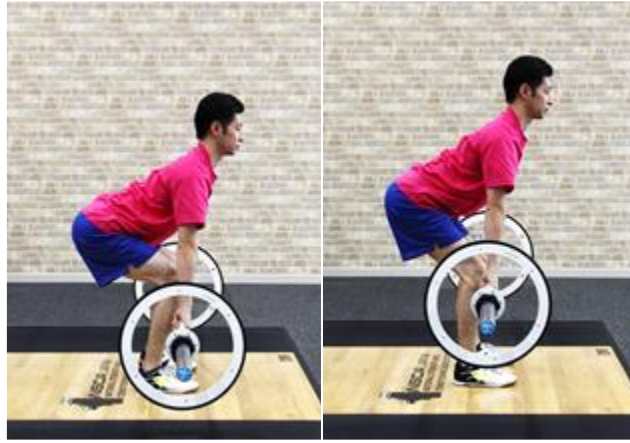
体幹部が丸まっている



肩と腰がほぼ同じ高さ

2. ファーストプル

- 股関節と膝関節を伸展させ、バーを床から挙げる。
- バーをすねにできるだけ近づけて挙上する。
- 体幹と床との角度を一定に保つ（腰が肩よりも高くないようにする）。
- 背筋を真っ直ぐにするか、わずかにアーチを作った姿勢を保持する。
- 肘を完全に伸ばし、肩はバーの真上かやや前方に保持する。



適切なファーストプル

×



体幹部が丸まった不適切な例

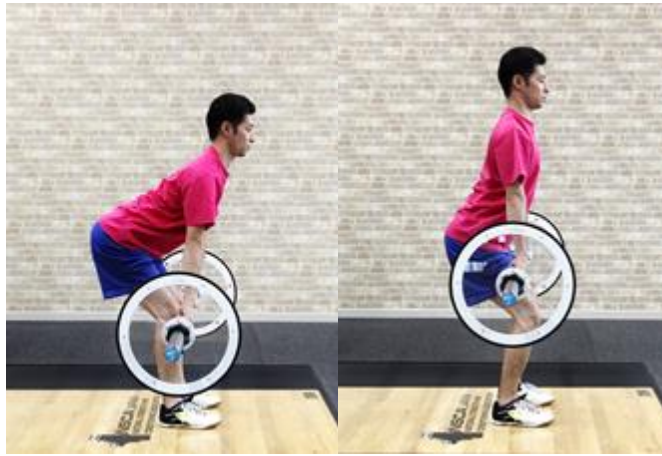
×



バーがすねから離れ、腰からの動きになっている不適切な例

3. トランジション

- バーが膝を通過する際、すねは床に対して概ね垂直になるようにする。
- バーが膝、大腿から離れないようにする。
- バーが膝を通過したら、股関節を前方へ出し（上体を起こし）、膝をやや屈曲させ、膝をバーの下に入れる。
- 足の中心に体重を乗せ、足裏全体を接地した状態を保持する。
- 肘を完全に伸ばし、背筋を真っ直ぐにするか、わずかにアーチを作った姿勢を保持する。



適切なトランジション

×



バーが身体から離れている不適切な例

×



つま先荷重で踵が浮いてしまっている不適切な例

×



バーが膝を通過する際、すねが床に対して垂直になっていない（膝が前に出ている）不適切な例

4. セカンドプル

- 爆発的な股関節、膝関節の伸展および足関節の底屈による伸展動作（トリプルエクステンション）を行い、バーを引き上げる。
- 背筋を伸ばし、肩はバーのやや後方～鉛直上方に位置させ、肘は肩の最大挙上時まで真っ

直ぐに伸ばした状態を保持する。

- 下肢の関節を完全に伸展（フルエクステンション）した際、肩が持ち上がる（シュラッグ）。このとき肘はまだ曲げない（ストレートアップ）。
- 肩が最高点に達したら、肘を曲げ始め、バーの下に身体を引き込んでいく。肘はバーの上昇とともにやや後方外側に上がっていく。
- 爆発的なトリプルエクステンションと上半身のプル動作により、上体はやや過伸展または直立する。
- バーはできる限り身体の近くを通過させる。



適切なセカンドプル

○



フルエクステンションとストレートアップの模範例

×



下肢の伸展が不足している例

×



腕の引き上げが早い不適切な例

×



バーが身体から離れている不適切な例

5. キャッチ I (クリーン)

- 下肢が完全伸展し、バーが最高点に達したら、肘を回してバーの下に身体を引き込む。
- 股関節と膝関節を屈曲させてクォータースクワット姿勢をとる。
- 肘がバーの下にきたら、上腕が床と平行になるように肘を持ち上げ、バーを鎖骨と三角筋前部の上に乗せる。
- 以下の姿勢をとる
 - ・背筋を真っ直ぐにする。またはわずかにアーチを作る。
 - ・肩は股関節よりやや前方に位置させる。
 - ・足裏全体を接地させ、足の中心に体重を乗せてバランスをとる。
- バーをコントロールしバランスをとった後、股関節と膝関節を伸展させて直立する。



適切なキャッチ

×



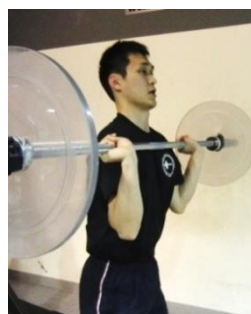
肩（バー）が股関節よりも後方にある不適切な例

×



背中が丸まった不適切な例

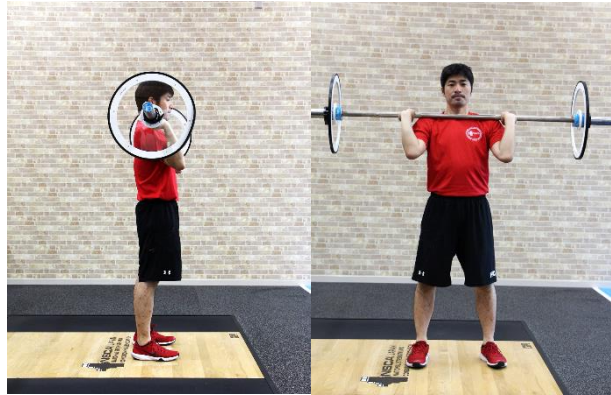
×



バーを手だけで支えている不適切な例

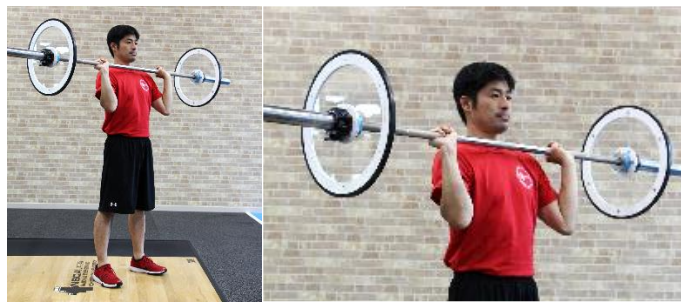
6. スタート姿勢（ジャーク）

- 腰幅～肩幅のスタンスをとり、つま先をわずかに外側に向ける。
- 肘はバーのやや前方または真下に位置させる。



適切なスタート姿勢

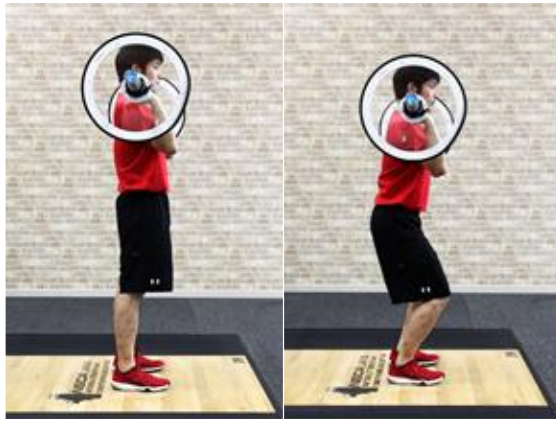
×



バーを手だけで支えている不適切な例

7. ディップ

- 動作をコントロールできる範囲で素早く股関節と膝関節を屈曲させ、バーを真っ直ぐに下げる。
- クォータースクワットの姿勢の深さを超えない範囲で、身体を沈める。
- 上体を真っ直ぐに立て、ディップ中は股関節を後ろに引かない。
- ディップ中は腕の位置を変えない。
- 体重を足の中心に乗せ、足裏全体を接地した状態を保持する。
- 背筋をまっすぐにするか、わずかにアーチを作った姿勢を保持する。



適切なディップ

×



股関節と膝関節の屈曲が大きい（クォータースクワットの深さを超えている）不適切な例

×



上体が真っ直ぐに立っていない不適切な例

×



肘が下がり、バーを腕だけで支えている不適切な例

8. ドライブ

- 最下点まで身体を沈めたら、動作を上向きに切り替えて、下肢を爆発的にトリプルエクステンションさせ、続いて肘を素早く伸展させることで、バーを真っ直ぐ頭上に押し上げる
- バーを真っ直ぐ押し上げられるように、頭をやや後傾させる



適切なドライブ

バーを前方に押し上げている不適切な例

9-1. キャッチ (ジャーク：スクワット姿勢)

- 下肢が完全伸展し、バーが最高点に達したら、股関節と膝関節を屈曲させてクォータースクワット姿勢をとる。
- 同時に、肘を完全に伸展し、バーを頭上で受け止める。
- バーは頭の真上かやや後ろに位置させる。
- 以下の姿勢をとる
 - ・背筋を真っ直ぐにする。またはわずかにアーチを作る。
 - ・肩は股関節の真上かやや前方に位置させる。
 - ・足裏全体を接地させ、足の中心に体重を乗せてバランスをとる。
- バーをコントロールしバランスをとった後、股関節と膝関節を伸展させて直立する。
- バーが頭上で安定するように肘を固定したままにする。



適切なキャッチ

×



バーが頭より前方に位置している不適切な例

9-2. キャッチ（ジャーク：スプリット姿勢）

- 下肢が完全伸展したら、両足を前後に素早く開く。
- 同時に、肘を完全に伸展し、バーを頭上で受け止める。
- バーは頭の真上かやや後ろに位置させる。
- 以下の姿勢をとる
 - ・上体は直立させ、背筋を真っ直ぐにする。またはわずかにアーチを作る。
 - ・前足は股関節よりも1～2歩程度前に位置させ、足裏全体を床に接地させる。
 - ・前脚の下腿部と床のなす角度は90度以上になるようにする。
 - ・後ろ足は股関節よりも2～3歩程度後ろに位置させ、膝をやや屈曲する。
- バーをコントロールしバランスをとった後、前足、後ろ足の順に足の位置を股関節の下に戻し、直立する。
- バーが頭上で安定するように肘を固定したままにする。



適切なキャッチ

×



バーが頭より前方に位置している不適切な例

10. 下ろす動作

- 腕の力を徐々に抜き、バーをコントロールしながらゆっくりと肩の位置まで下ろす。この時、股関節と膝関節を屈曲し、バーを肩まで下ろした際の衝撃を緩和する。
- 肘を下げて、鎖骨部からバーをコントロールしながらゆっくりと大腿まで下ろす。このとき、股関節と膝関節を屈曲し、バーを大腿まで下ろした際の衝撃を緩和する。
- 股関節と膝関節を同じ速度でゆっくりと屈曲させて、バーをコントロールしながら床に下ろす。
- 背筋を伸ばした姿勢を保持し、肘を伸ばしたままバーを下ろしていく。