

ハイスナッチ

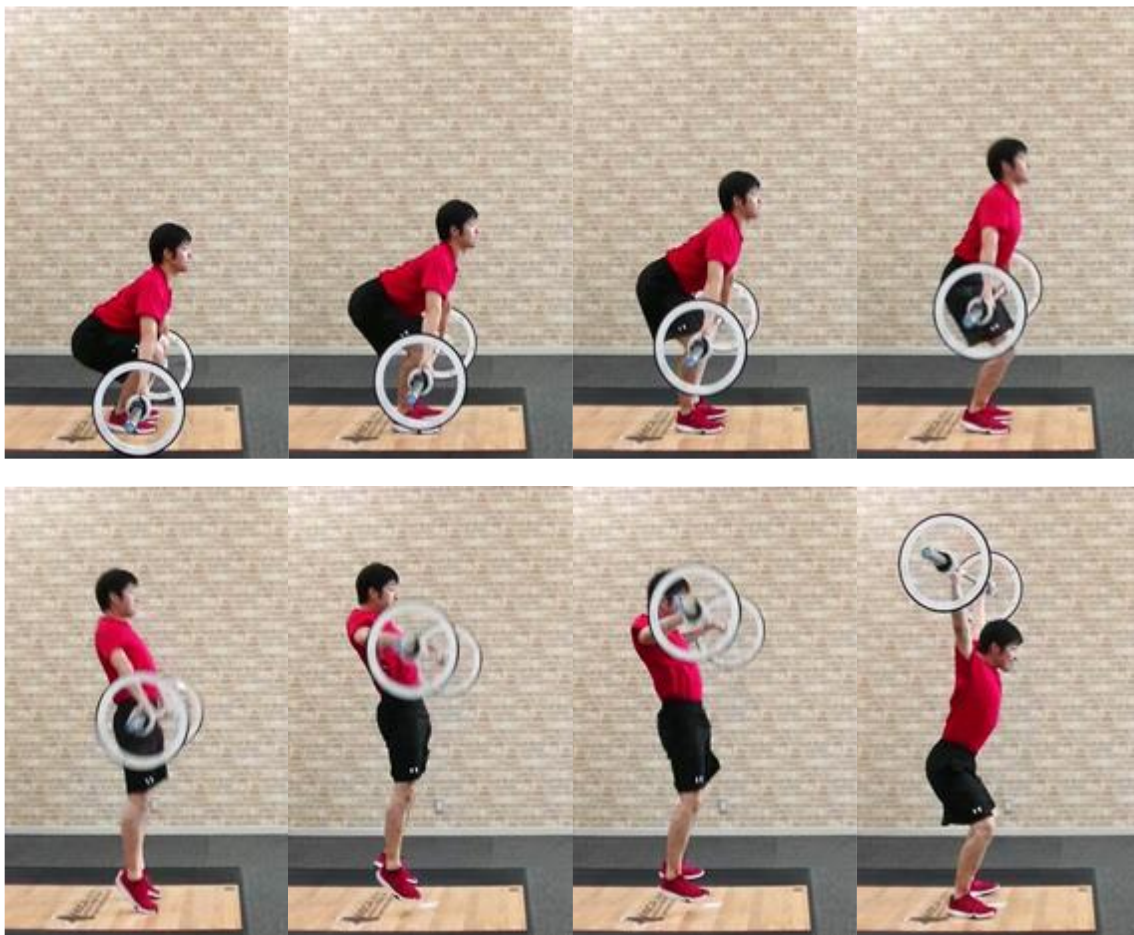
○実技検定チェック項目

【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、両腕を横に伸ばした際の両肘間の距離、もしくは片腕を横に伸ばした際の握り拳から反対の肩までの距離を目安とする。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：適切なクォータースクワット姿勢。バーは頭のやや後ろに位置する。

【その他チェック項目】

3. 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。
4. 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。バーが身体から大きく離れないようにする。
5. 爆発性：下肢の伸展による爆発的な動きである。
6. 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。



○エクササイズテクニック

1. スタート姿勢

- 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、両腕を横に伸ばした際の両肘間の距離、もしくは片腕を横に伸ばした際の握り拳から反対の肩までの距離を目安とし（肩の柔軟性や腕の長さに応じて修正する）、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、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



両腕を横に伸ばした際の両肘間の距離



片腕を横に伸ばした際の握り拳から反対の肩までの距離

△



手幅が狭め

△



手幅が広め

×



肩がバーの後方に位置している

×



体幹部が丸まっている

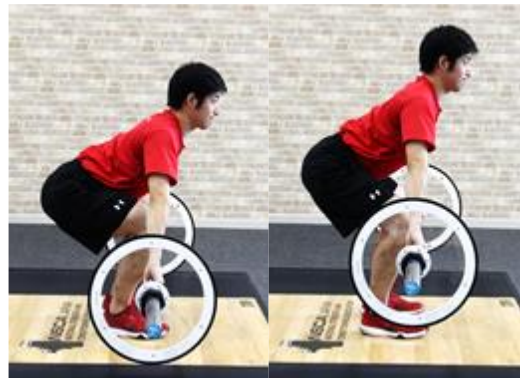
×



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

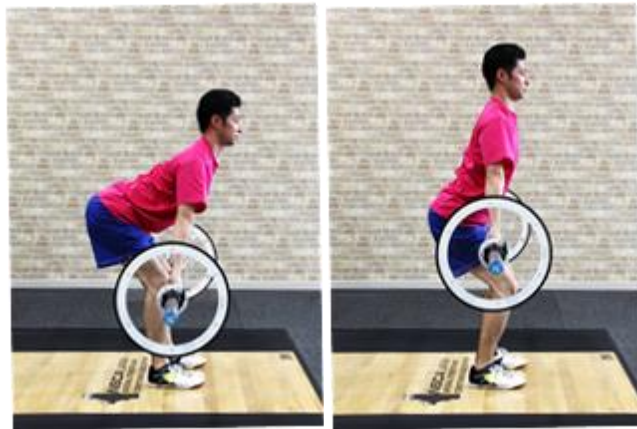
×



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。
- 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。
- 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

×



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

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

×



下肢の伸展ではなく、腕で引き上げている（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

- 下肢が完全伸展し、バーが最高点に達したら、肘と手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。
- 腕がバーの下にきたら、肘を伸展させてバーを素早く押し上げ、バーの下に身体を入れる。
- バーを頭のやや後ろでキャッチし、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

×



バーが頭の前に位置し、膝が前に出ている不適切な例

△



バーの位置がやや後ろすぎる例

6. 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。