

バックスクワット（パラレル）

◆主に使われる筋群

大殿筋、ハムストリングス、大腿四頭筋

◆実技検定チェック項目

【必須】

1. 大腿中央部がほぼ床と平行になるまで下ろす。

【スタート姿勢】

2. 適切なスタンスとグリップができている（詳細は後述）。
3. 肘を上げ、しっかり胸を張った適切なハイパー・ポジションを保持する。

【動作コントロール】

4. 上体が過度に前傾せず、安定した姿勢が保持できている。
5. 膝はつま先の延長線上に位置する。
6. 下降局面、上昇局面を一定スピードにコントロールする。

【全体】

7. なめらかで安定した動きである。



スタート姿勢（後面）



下ろす動作（後面）



ボトムポジション（後面）



スタート姿勢（横）



下ろす動作（横）



ボトムポジション（横）

◆エクササイズテクニック

① スタート姿勢

- ラックを挙上者の腋窩の高さ（鎖骨から乳頭の間）にセットする。
- バーを左右均等な位置で肩幅よりもやや広く、プロネイティッドグリップで握る。手首はニュートラルな位置で固定する。
- バーの中央と脊柱の位置が一致するように、バーの下に潜り込む。バーの位置は、本検定ではハイバー・ポジション（High bar position：三角筋の上、首の付け根の辺りにバーが乗る）で行う。
- 上背部の筋で「棚」を作るように肘を上げ、そこにバーを乗せる。肘を高く上げて、バーが後ろに滑り落ちるのを防ぐ。過度に背屈させると、手首の損傷を引き起こす危険性がある。



ハイバー



ローバー

- 股関節と両足をバーの真下に位置させる。
- 股関節と膝関節を伸ばして、ラックからバーをゆっくり持ち上げる。後ろに1～2歩下がる。ラックのスペースに注意する。
- 次のように、足の位置と姿勢を決める。
 - ・肩幅～肩幅よりやや広めに、前後左右対称にスタンスをとる。
 - ・つま先をやや外側に向ける。
 - ・肩を後ろに引いて体幹を直立させ、頭をわずかに後ろへ傾ける。しっかり胸を張った適切なハイバー・ポジションを保つ

注) スタンスやグリップ幅は基本的に各人の特性に合わせて柔軟に考えることが望ましい



適切なグリップ幅



広いグリップ幅



適切なスタンス幅

広いスタンス幅

狭いスタンス幅



手首が背屈している



肘が上がり、胸が張れている



肘が下がり、胸が張れていない

② 下ろす動作（パラレル）

- 股関節、膝関節および足関節をバランスよく曲げ、スピードをコントロールしながら下ろす。
- 背筋を真っ直ぐにし、肘を高く保つ。下降中に上体を過度に前傾したり、上背部を丸めたりしてはならない。
- 視線は正面か、わずかに上に向ける。
- 荷重を足の中央部に乗せる。かかとを床から浮かせてはならない。
- 膝は足（つま先）の延長線上に置く。
- 大腿中央部が床と平行になるまでバーを下ろしていく。

注）本検定では、パラレル（大腿中央部が床と平行になるまで下ろすこと）が必須であるが、実際にはクライアントの柔軟性や筋力によって左右され、背中が丸くなったり（骨盤の後傾）、かかとが床から離れたりするなどの不適切な姿勢になる前に上げる動作に切り替える。

- 身体をコントロールした状態で緊張させておく。最下点でバウンドしたり、体幹の緊張を緩めたりしてはならない。

○



適切な膝のポジション

×



膝を内側へ絞る

×



膝を外側へ開く

×



左右の足が非対称



③ 上げる動作

- 股関節と膝関節の伸展によって、バーベルを力強く持ち上げる。常にスピードをコントロールする。
- 股関節と膝関節を同じ割合で伸ばしていく。
- 背筋を真っ直ぐ、腕の固定と頭の位置を保つ。上背部を丸めたり、上体を過度に前傾したりしてはならない。
- かかとと前足部にウェイトを均等に乘せて、足裏全体を床につけたまま、バーを押し上げる。体重をつま先側にかけてはならない。
- 膝は足(つま先)の延長線上に保つ。膝が内側や外側に動かないようにする。