

## サーキットトレーニング \*パラアスリート対応\* (ブラインドアスリート用テキスト)

### 【サーキットトレーニングについて】

- ・全身の筋に対して短時間でバランスよく運動刺激が入ります。自宅でも実施できるよう、振動や騒音にも考慮したプログラムの例を紹介します。感染予防を第1に考えた時期のトレーニングでは、HRmax (最大心拍数) 80%以下になるよう配慮しましょう。トレーニングは1日60分以上実施しないようにし、オールアウトを避けましょう。
- ・このサーキットトレーニングは9種類のエクササイズで構成されています。9種目中6番目のエクササイズは2種類あります。出来る方を選んで実施してください。
- ・6番目のエクササイズのうち1つはBOXを使用します。BOXや利用可能な段差がない場合は⑥-2を実施してください。
- ・各エクササイズを20秒間実施し(又は20~30回実施)、その後10秒間の休息をとります。休息时间終了後、速やかに次のエクササイズに移行してください。9種目すべて実施し終わると1セット目終了となります。それを2~3セット目安に行ってください。セット間の休息は2~3分を目安にとってください。

※ストレッチなど十分なウォーミングアップを行ってから始めましょう！

### 【トレーニングを始める前に】

#### ■トレーニングに使用するものを準備しましょう！

- ・チューブ1本、BOX (膝の高さよりやや低めの台)、乾いたタオル2枚又は紙皿2枚。
- ・BOXがない場合は同じ高さ程度の段差を利用して実施することも出来ます。

#### ■体調を確認しましょう！

- ・気分は悪くありませんか？

#### ■安全に実施できるトレーニングスペースを確保しましょう！

- ・床はすべりませんか？
- ・両手を広げてみて、何か障害物はありませんか？

#### ■使用するトレーニング器具の安全性を確認しましょう！

- ・チューブの伸縮に問題はありませんか？亀裂は入っていませんか？

#### ■水分補給の準備をしましょう！

### 【強度・難易度の調整について】

- ・チューブは距離を調整することで張力が変わります。まずは動作のしやすい張力から行いましょう。

※自分の体力レベルにあわせて、適切に負荷・回数を変更しましょう！

## 【プログラム】

①プッシュアップ（腕立て伏せ）。

目的：

体幹の安定性とプッシュ動作（胸）の強化。

方法とポイント：

- 肩幅よりやや広めに手をつく。
- あごを軽く引き、胸を張り、お尻ともも前に力を入れ、頭-肩-腰-膝を一直線にする。
- 一直線をキープしたまま、胸が床につくように両肘を曲げる。
- 両手で床を押して上体を押し上げて開始姿勢に戻る。
- お尻が浮いたり、腰を反らせたりしない。

②T プッシュアップ。

目的：

体幹の安定性とプッシュ動作（胸の強化）。

方法とポイント：

- 肩幅よりやや広めに床に手をついて、頭-肩-腰-膝を一直線にする。（開始姿勢）。
- 一直線をキープしたまま、胸が床につくように両肘を曲げる。
- 両手で床を押して上体を押し上げて開始姿勢に戻ったら、片手を天井に向かって伸ばすように上半身を回転させる。
- 支えている腕と伸ばした腕のラインが一直線になるところでバランスをとる。  
（この際、体が「T」の字のようになる。）
- 上方に伸ばした腕を下ろし、開始姿勢に戻る。
- 腕立て伏せを1回行なった後、同様に反対側の「T」を実施する。
- 腕立て伏せ1回+T バランスを左右交互に実施する。

③チューブスクワット&ショルダープレス。

目的：

全身の安定性を伴う上半身の強化。

方法とポイント：

- チューブの真ん中あたりを足裏で踏む。その際に脚は肩幅に開く。
- 肩の横でチューブをもつ。（開始姿勢）。
- 瞬時にしゃがみながら両腕を頭の方に伸ばす。
- 両腕を曲げながら立ち上がり、開始姿勢にもどる。

- 腰が丸くなったり、反りすぎたりしないように気をつける。
- しゃがむ深さは股関節と膝が同じ高さを目安にする。

#### ④フロアーハイパーエクステンション。

目的：

腰背部の強化。

方法とポイント：

- 床にうつ伏せで寝る。
- 肘を伸ばし、両手を頭の方に上げる。
- 両脚は肩幅に開く。
- 背筋を使って両手、両脚を同時に床から浮かす。
- 腰を反り過ぎず、上半身（背中）、お尻、脚（後面）を同時に使ってリズムカルに動かす。

#### ⑤ノーインパクトサイドランジ。

目的：

臀部、大腿部の強化。

方法とポイント：

- 脚を大きく左右に開いた姿勢で立つ。（開始姿勢）。
- 右脚に体重を乗せ右股関節と右膝を曲げていき、右股関節が右膝と同じ高さになるまで曲げる。
- 右臀部から床方向に足底で押しながら開始姿勢に戻る。
- 反対側も同様に行う。
- 動作の際、曲げる方の膝とつま先は同じ方向に合わせ、反対側の脚は伸ばす。
- 動作中に背中を丸めたり、反らせすぎたりしない。

#### ⑥-1 BOX ステップアップ。

目的：

臀部・ハムストリングスの強化。

方法とポイント：

- 膝の高さよりやや低めの BOX または段差を利用する。
- BOX の後ろに立つ。（開始姿勢）。
- 右足をボックスの上のせる。
- 右脚で BOX の上に立ち上がると同時に、左脚の膝を股関節の高さまで引き上げる。

- 右脚に体重を残したまま左足を床に下し、開始姿勢に戻る。
- 10 秒程度同じ脚で行い、その後 10 秒程度反対の脚で行う。
- 軸足の臀部から足裏に力を伝えるように床方向に押しながら BOX の上に上がる。
- 軸足のお尻が外側に逃げないように、骨盤、腰、肩は常に地面と平行になるようにする。

#### ⑥-2 リバースランジ。

目的：

臀部、大腿部の強化。

方法とポイント：

- 脚を腰幅に開き、肩甲骨を寄せて胸を張り良い姿勢で立つ。(開始姿勢)。
- 右脚を残したまま左脚を一步後方に踏み出す。
- 右脚下腿は床と垂直になるように、左脚の膝は左股関節の真下にくるように歩幅を調整する。
- 身体のバランスを崩さないように右臀部から足裏に力を伝えるように床方向に押しながら、左脚を開始姿勢の位置に戻す。
- 反対側も同様に行う。

#### ⑦ペダリングクランチ。

目的：

腹斜筋の強化。

方法とポイント：

- 仰向けになり、両手を耳の後ろにつける。
- 膝を伸ばしたまま両脚を上げる。(開始姿勢)。
- 左脚は伸ばしたまま、左肘と右膝が付くように体幹をひねる。
- 反対に右脚を伸ばしたまま、右肘と左膝が付くように体幹をひねる。
- 両脚を下さないで左右交互に繰り返す。
- 体幹を捻ることを意識する。
- 手が耳の後ろから離れないようにし、肘と対角の膝をタッチさせる。

#### ⑧スライドトレッドミル。

目的：

体幹部の強化。

方法とポイント：

- 足を滑らせておこなう種目です。
- フローリングの場合は乾いたタオルを2枚用意する。カーペットの場合は紙皿を2枚用意する。
- 用意したタオルまたは紙皿などをつま先の下に置き、腕立て伏せの姿勢になる。
- 頭から踵までを一直線にする。(開始姿勢)。
- 股関節を使い、片方の膝を素早く同側の肘に引き寄せる。
- この動きを左右交互に素早く繰り返す。
- お尻を上げすぎないように注意する。

⑨インチワーム。

目的：

体幹部の強化。

方法とポイント：

- 腰幅程度に脚を開いて立つ。
- 立ち姿勢から前屈し、手を床につく。(開始姿勢)
- 足の位置は変えず、手で前方に歩くように身体を伸ばしていく。
- 限界のところまで身体を伸ばしたら、手で元の位置まで戻る。
- 腰を反ったり、手を滑らせないように注意する。