

看護部生涯教育

日 時：令和4年 7月6日（水）16：40～17：10

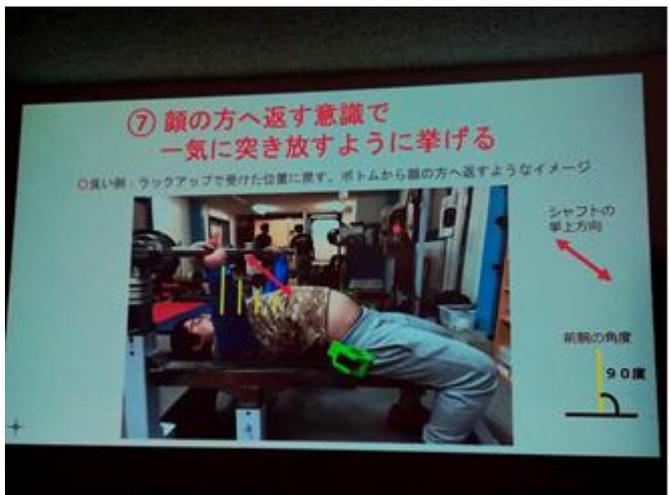
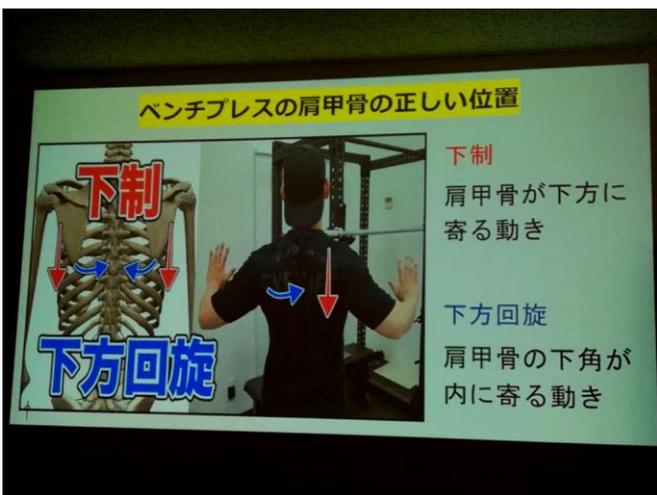
場 所：新王子病院 4階 会議室 A

テーマ：ベンチプレス基礎講座

講 師：看護師 田中 陽二郎さん



男性の平均挙上重量						女性の平均挙上重量					
体重	未経験	初心者	中級者	上級者	エリート	体重	未経験	初心者	中級者	上級者	エリート
60	34	51	72	96	122	40	8	18	32	50	70
65	39	57	79	104	131	45	10	21	36	54	76
70	44	63	85	112	140	50	12	24	39	59	81
75	49	68	92	119	148	55	14	26	43	63	86
80	53	74	98	126	156	60	16	29	46	67	91
85	58	79	104	133	164	65	18	31	49	70	95
90	62	84	110	140	171	70	20	33	52	74	99
95	67	89	116	146	178	75	21	36	55	77	103
100	71	94	121	152	185	80	23	38	57	80	106
105	75	99	127	158	192	85	25	40	60	84	110
110	79	103	132	164	198	90	26	42	62	86	113
115	83	108	137	170	205	95	28	44	65	89	116
120	87	112	142	176	211	100	29	46	67	92	120
125	91	117	147	181	217	105	31	48	69	95	123
130	95	121	152	186	223	110	32	50	71	97	125
135	98	125	157	192	228	115	34	51	73	100	128
140	102	129	161	197	234	120	35	53	75	102	131



昨今の健康ブームでフィットネスジムの開店も増え、中には 24 時間フィットネスジムなど運動が生活の一部として提供されるようになりました。しかし一方で適切な指導・管理がおろそかになり、正しい知識がないまま筋トレを行うことで、効果がなかったり怪我のもとになることもあります。今回は、筋トレの基礎であるベンチプレスについて、ベンチプレスを推奨する有名人・必要な道具・グリップ・肩甲骨の動き・フォーム等を具体的に解説していただきました。

ベンチプレスのポイントは、①シャフトの真下に首が来るように寝る ②足は膝の角度が 90° になる位置を目安に ③肩甲骨を寄せて適度にブリッジを組む ④シャフトの手首は寝かせる ⑤ラックアップは真上に投げるような意識で、肘と肩をロックして受ける ⑥みぞおちよりシャフト一本分下におろし、シャツに触れたら切り返す ⑦顔の方へ返す意識で、一気に突き放すように挙げる の7点です。

ベンチプレスの動作の「下制・下方回旋」は全ての競技の基本であり、ベンチプレスをマスターするだけで、他の筋トレも容易に行えると紹介されていました。

講師の田中さんは毎日のトレーニングを続けており 170kg 台を挙げられるそうです。

コロナ過で運動不足の方は、これを機に運動を始めてみてはいかがでしょうか。