

# 目次

エクササイズ一覧 ix

全身の筋 xvi

## 第Ⅰ部 ダンベルを用いたトレーニング

第1章	ダンベルを用いることの利点.....	2
第2章	プログラムデザイン .....	7
第3章	既存のプログラムにダンベルエクササイズを組み込む .....	31

## 第Ⅱ部 エクササイズ

第4章	上半身のエクササイズ .....	44
第5章	下半身のエクササイズ .....	90
第6章	体幹部のエクササイズ .....	115
第7章	オリンピックリフティング：全身のエクササイズ .....	136

## 第Ⅲ部 プログラムの作成

第8章	フィットネスのためのトレーニング .....	198
第9章	減量のためのトレーニング .....	209
第10章	筋肥大のためのトレーニング .....	220
第11章	パワー向上のためのトレーニング .....	229
第12章	スピード系スポーツのためのトレーニング .....	238
第13章	アジリティとバランスのためのトレーニング .....	256

文献 270

# エクササイズ一覧

エクササイズ名	主働筋	共働筋	単関節/多関節	ページ
<b>第4章：上半身のエクササイズ</b>				
<b>肩 部</b>				
アーノルドプレス	三角筋前部	三角筋側部, 上腕三頭筋, 僧帽筋, 前鋸筋, 棘上筋	多関節	53
アームサークル	三角筋側部	三角筋前部, 広背筋, 僧帽筋, ローターカフ	単関節	47
アップライト・ロー	三角筋前部	三角筋前部, 棘上筋, 上腕筋, 腕橈骨筋, 僧帽筋中部・下部, 前鋸筋, 棘下筋	多関節	54
オルタネイティング・ショルダープレス	三角筋前部	三角筋側部, 棘上筋, 上腕三頭筋, 僧帽筋中部・下部, 前鋸筋, 大胸筋	多関節	50
ショルダープレス	三角筋前部	三角筋側部, 棘上筋, 上腕三頭筋, 僧帽筋中部・下部, 前鋸筋, 大胸筋	多関節	48
シングルアーム・ショルダープレス	三角筋前部	三角筋側部, 棘上筋, 上腕三頭筋, 僧帽筋中部・下部, 前鋸筋, 大胸筋	多関節	52
フロントレイズ	三角筋前部	大胸筋, 三角筋側部, 僧帽筋中部・下部	単関節	45
ラテラルレイズ	三角筋側部	三角筋前部, 棘上筋, 僧帽筋中部・下部, 前鋸筋	単関節	46

エクササイズ名	主動筋	共働筋	単関節/多関節	ページ
<b>胸 部</b>				
インクライン・フライ	大胸筋	三角筋前部, 上腕二頭筋	単関節	58
インクラインプレス	大胸筋	三角筋前部, 上腕三頭筋	多関節	61
オルタネイティング・インクラインプレス	大胸筋	三角筋前部, 上腕三頭筋	多関節	62
オルタネイティング・デクラインプレス	大胸筋	三角筋前部, 上腕三頭筋	多関節	66
オルタネイティング・ベンチプレス	大胸筋	三角筋前部, 上腕三頭筋	多関節	70
クローズグリップ・インクラインプレス	大胸筋	三角筋前部, 上腕三頭筋	多関節	64
シングルアーム・インクラインプレス	大胸筋	三角筋前部, 上腕三頭筋	多関節	63
シングルアーム・デクラインプレス	大胸筋	三角筋前部, 上腕三頭筋	多関節	67
シングルアーム・ベンチプレス	大胸筋	三角筋前部, 上腕三頭筋	多関節	71
スタンディング・アップワード・フライ	大胸筋	三角筋前部, 上腕二頭筋	単関節	60
ダンベル・プッシュアップ	大胸筋	三角筋前部, 上腕三頭筋	多関節	55
デクライン・フライ	大胸筋	三角筋前部, 上腕二頭筋	単関節	59
デクラインプレス	大胸筋	三角筋前部, 上腕三頭筋	多関節	65
バリープレス	大胸筋	三角筋前部, 上腕三頭筋	多関節	72
フライ	大胸筋	三角筋前部, 上腕二頭筋	単関節	57
プルオーバー	大胸筋	広背筋, 大円筋, 上腕三頭筋, 三角筋後部, 小胸筋, 菱形筋, 肩甲挙筋	単関節	56
ベンチプレス	大胸筋	三角筋前部, 上腕三頭筋	多関節	68
リバース・ワイドグリップ・ベンチプレス	大胸筋	三角筋前部, 上腕三頭筋	多関節	69

エクササイズ名	主働筋	共働筋	単関節/多関節	ページ
<b>上背部</b>				
シュラッグ	僧帽筋	肩甲挙筋	単関節	73
シングルアーム・ブルオーバー	広背筋	大胸筋, 菱形筋, 上腕三頭筋	単関節	74
ベントオーバー・ラテラルレイズ	三角筋後部	菱形筋, 僧帽筋	単関節	75
リバース・インクライン・トラッププレス	三角筋後部	菱形筋, 僧帽筋	多関節	76
ロー	広背筋	僧帽筋, 菱形筋, 上腕二頭筋, 脊柱起立筋	多関節	77
ワイドグリップ・ロー	僧帽筋	菱形筋, 三角筋後部, 広背筋	多関節	78
<b>上腕二頭筋</b>				
カール	上腕二頭筋	上腕筋, 腕橈骨筋	単関節	80
コンセントレーションカール	上腕二頭筋	腕橈骨筋	単関節	85
ゾットマンカール	上腕二頭筋	腕橈骨筋	単関節	84
ダンベル・ドラッグカール	上腕二頭筋	三角筋後部	単関節	83
ハンマーカール	腕橈骨筋, 上腕二頭筋	三角筋後部, 僧帽筋, 肩甲挙筋	単関節	81
リバースカール	腕橈骨筋, 上腕二頭筋	三角筋後部, 僧帽筋, 肩甲挙筋	単関節	82
<b>上腕三頭筋</b>				
キックバック	上腕三頭筋		単関節	87
クローズグリップ・ダンベルプレス	上腕三頭筋	大胸筋, 三角筋前部	単関節	88
スカルクラッシャー	上腕三頭筋		単関節	89
トライセプス・エクステンション	上腕三頭筋		単関節	86

エクササイズ名	主動筋	共働筋	単関節/多関節	ページ
<b>第5章：下半身のエクササイズ</b>				
アークランジ	大殿筋	大腿四頭筋, 大内転筋, ヒラメ筋	多関節	106
カーフレイズ	腓腹筋	ヒラメ筋	単関節	114
ゴブレットスクワット	殿筋群, 大腿四頭筋	ハムストリングス, 脊柱起立筋, 僧帽筋	多関節	100
サイドランジ	大殿筋	大腿四頭筋, 大内転筋, ヒラメ筋	多関節	104
ジャンプスクワット	大腿四頭筋	大殿筋, 大内転筋, ヒラメ筋	多関節	92
シングルレッグ・ジャンプスクワット	大腿四頭筋	大殿筋, 大内転筋, ヒラメ筋	多関節	96
シングルレッグ・スクワット	大腿四頭筋	大殿筋, 大内転筋, ヒラメ筋	多関節	94
シングルレッグ・ストレートレッグ・デッドリフト	ハムストリングス	脊柱起立筋, 大殿筋, 大内転筋	多関節	111
シングルレッグ・フロントスクワット	大腿四頭筋	大殿筋, 大内転筋, ヒラメ筋	多関節	99
スクワット	大腿四頭筋	大殿筋, 大内転筋, ヒラメ筋	多関節	91
ステップアップ	大腿四頭筋	大殿筋, 大内転筋, ヒラメ筋, 腓腹筋	多関節	113
ストレートレッグ・デッドリフト	ハムストリングス	脊柱起立筋, 大殿筋, 大内転筋	多関節	110
スモウ・デッドリフト	殿筋群, 大腿四頭筋	ハムストリングス, 脊柱起立筋, 僧帽筋	多関節	101
ピボットランジ	大殿筋	大腿四頭筋, 大内転筋, ヒラメ筋	多関節	109
フロントスクワット	大腿四頭筋	大殿筋, 大内転筋, ヒラメ筋	多関節	98
ホッケーランジ	大殿筋	大腿四頭筋, 大内転筋, ヒラメ筋	多関節	105
ラテラルスクワット	大腿四頭筋	大殿筋, 大内転筋, ヒラメ筋	多関節	102
ランジ	大腿四頭筋	大殿筋, 大内転筋, ヒラメ筋	多関節	103
リバースランジ	大腿四頭筋	大殿筋, 大内転筋, ヒラメ筋	多関節	108
レッグカール	大腿二頭筋, 半膜様筋, 半腱様筋	腓腹筋, ヒラメ筋	単関節	112

エクササイズ名	主動筋	共働筋	単関節/多関節	ページ
<b>第6章：体幹部のエクササイズ</b>				
<b>腹筋群</b>				
アブホイール	腹直筋, 腹横筋	三角筋, 上腕三頭筋, 広背筋	多関節	129
オルタネイティング・ トウタッチ	腹直筋	腹斜筋	多関節	121
オルタネイティング・ プレスクランチ	腹直筋	腹斜筋	多関節	126
オルタネイティング・ V アップ	腹直筋	腸腰筋, 大腿筋膜張筋, 恥骨筋, 縫工筋, 大腿直筋, 長内転筋, 短内転筋, 腹斜筋	多関節	123
クランチ	腹直筋	腹斜筋	多関節	116
サイドベンド	腹斜筋	腹直筋, 腰方形筋	単関節	130
ツイスティング・クランチ	腹斜筋	腹直筋, 大腰筋	多関節	118
デクライン・ オルタネイティング・ プレスクランチ	腹直筋	腹斜筋	多関節	127
デクライン・クランチ	腹直筋	腹斜筋	多関節	117
デクライン・ ツイスティング・クランチ	腹斜筋	腹直筋, 大腰筋	多関節	119
デクライン・ プレスクランチ	腹直筋	腹斜筋	多関節	125
トウタッチ	腹直筋	腹斜筋	多関節	120
プレスクランチ	腹斜筋	腹斜筋	多関節	124
レッグレイズ	腸腰筋	腹直筋, 内腹斜筋, 外腹斜筋	単関節	128
ロシアンツイスト	腹斜筋	腹直筋, 脊柱起立筋	単関節	131
V アップ	腹直筋	腸腰筋, 大腿筋膜張筋, 恥骨筋, 縫工筋, 大腿直筋, 長内転筋, 短内転筋, 腹斜筋	多関節	122
<b>腰 部</b>				
ツイスティング・ バックエクステンション	脊柱起立筋	大殿筋, ハムストリングス, 大内転筋	多関節	134
バックエクステンション	脊柱起立筋	大殿筋, ハムストリングス, 大内転筋	多関節	132

エクササイズ名	主動筋	共働筋	単関節/多関節	ページ
<b>第7章：オリンピックリフティング：全身のエクササイズ</b>				
オルタネイティング・ パワークリーン	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	僧帽筋, 広背筋, 上腕二頭筋, 腹直筋, 脊柱起立筋, 三角筋, 上腕三頭筋	多関節	158
オルタネイティング・ パワージャーク	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	三角筋, 上腕三頭筋, 腹直筋, 脊柱起立筋	多関節	146
オルタネイティング・ パワースナッチ	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	僧帽筋, 広背筋, 上腕二頭筋, 腹直筋, 脊柱起立筋, 三角筋, 上腕三頭筋	多関節	170
オルタネイティング・ ハングクリーン	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	僧帽筋, 広背筋, 上腕二頭筋, 腹直筋, 脊柱起立筋, 三角筋, 上腕三頭筋	多関節	164
オルタネイティング・ プッシュプレス	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	三角筋, 上腕三頭筋, 腹直筋, 脊柱起立筋	多関節	140
シングルアーム・ スプリット・ オルタネイティングフット・ スナッチ	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	僧帽筋, 広背筋, 腹直筋, 脊 柱起立筋, 三角筋, 上腕三頭 筋	多関節	178
シングルアーム・ パワークリーン	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	僧帽筋, 広背筋, 腹直筋, 脊 柱起立筋, 三角筋, 上腕三頭 筋	多関節	160
シングルアーム・ パワージャーク	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	三角筋, 上腕三頭筋, 腹直筋, 脊柱起立筋	多関節	148
シングルアーム・ パワースナッチ	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	僧帽筋, 広背筋, 腹直筋, 脊 柱起立筋, 三角筋, 上腕三頭 筋	多関節	172
シングルアーム・ ハングクリーン	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	僧帽筋, 広背筋, 上腕二頭筋, 腹直筋, 脊柱起立筋, 三角筋, 上腕三頭筋	多関節	166
シングルアーム・ プッシュプレス	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	三角筋, 上腕三頭筋, 腹直筋, 脊柱起立筋	多関節	142
スプリット・ オルタネイティングフット・ オルタネイティングアーム・ ジャーク	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	三角筋, 上腕三頭筋, 腹直筋, 脊柱起立筋	多関節	152

エクササイズ名	主働筋	共働筋	単関節/多関節	ページ
スプリット・ オルタネイティングフット・ オルタネイティングアーム・ スナッチ	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	三角筋, 広背筋, 腹直筋, 脊 柱起立筋, 三角筋, 上腕三頭 筋	多関節	176
スプリット・ オルタネイティングフット・ ジャーク	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	三角筋, 上腕三頭筋, 腹直筋, 脊柱起立筋	多関節	150
スプリット・ オルタネイティングフット・ シングルアーム・ ジャーク	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	三角筋, 上腕三頭筋, 腹直筋, 脊柱起立筋	多関節	154
スプリット・ オルタネイティングフット・ スナッチ	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	三角筋, 広背筋, 腹直筋, 脊 柱起立筋, 三角筋, 上腕三頭 筋	多関節	174
パワークリーン	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	僧帽筋, 広背筋, 上腕二頭筋, 腹直筋, 脊柱起立筋, 三角筋, 上腕三頭筋	多関節	156
パワージャーク	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	三角筋, 上腕三頭筋, 腹直筋, 脊柱起立筋	多関節	144
パワースナッチ	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	僧帽筋, 広背筋, 腹直筋, 脊 柱起立筋, 三角筋, 上腕三頭 筋	多関節	168
ハングクリーン	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	僧帽筋, 広背筋, 上腕二頭筋, 腹直筋, 脊柱起立筋, 三角筋, 上腕三頭筋	多関節	162
プッシュプレス	大腿四頭筋, 腓腹筋, 大殿筋, ハムストリングス	三角筋, 上腕三頭筋, 腹直筋, 脊柱起立筋	多関節	138



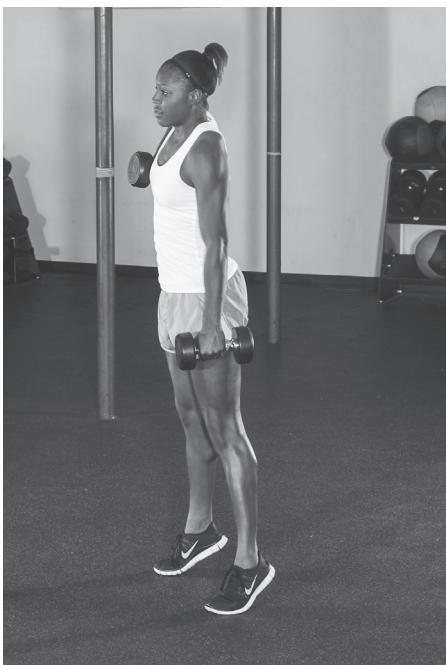
## スプリット・オルタネイティングフット・オルタネイティングアーム・スナッチ

### 動作とポイント

1. スタンスを肩幅にとる。
2. 腕をまっすぐ下ろし、ダンベルを脚の側面に持つ。
3. 背すじをまっすぐにし、頭を起こし、股関節を後ろに下げながらしゃがむ。ダンベルのハンドル部分を望ましい位置まで下ろす。(ハングポジションから動作を行う場合、ハンドル部分が膝関節の中心に位置するようにスタートポジションをとる。フルムーブメントで動作を行う場合、ハンドル部分が脛の中間部に位置するところにスタートポジションをとる)。
4. 肩の位置を膝より少し前にする。肩が膝より前に位置していなければ、このポジションになるまで膝を伸展する。
5. 股関節、膝関節、足関節を伸展し、床を踏み込む。このジャンプ動作を行うことで、キャッチ動作で安定したポジションをとる前に、一度踵を床から浮かせることになる。体がフルエクステンションしたら、力強くシュラッグし、ダンベルを持ち上げる。
6. 完全にシュラッグしたら、右手に持ったダンベルを、肋骨に沿って脇の下まで引き上げる。
7. 右腕を伸ばして右肩の真上でキャッチするところまで、一挙動でダンベルを引き上げ続ける。ダンベルをキャッチするタイミングで、左足を前、右足を後ろに広げ、ランジポジションをとる。
8. ダンベルを右肩の真上にキャッチしたら、左足を後ろ、右足を前に動かして、スタートポジションに戻る。このポジションで一旦静止する。
9. 両足がそろったら、ダンベルを下ろしてスタートポジションに戻り、レップごとに左右の腕と左右の脚を入れ替える。

### よく起こるエラー

- スタンスを、肩幅より広くしたり狭くしたりしてしまう。
- ハングポジションからの動作で、ダンベルの位置が膝関節より上や下になってしまう。
- スタートポジションで、肩がダンベルの前ではなく、真上か後ろに来てしまう。
- 体がフルエクステンションし、完全にシュラッグする前に肘を曲げてしまう。
- ダンベルを、股関節、肩、耳の真上にまっすぐ動かさず、弧を描くように動かしてしまう。
- 体を洗めてダンベルをキャッチするために、前足を十分に前に踏み込めていない。
- ダンベルをコントロールして、トップポジションで完全に停止させずに下ろしてしまう。
- 両足をスタートポジションに戻す前に、ダンベルを肩に下ろしてしまう。



**金曜日**

**期間** 5 週間。

**ゴール** パワー、筋力、スピードには相関関係があるため、筋のパワー発揮と筋力を向上させる。

**強度** 全身エクササイズでは、1 セット目のみレップ数を完全に行える重量を設定する。タイムドエクササイズでは、特定の時間内に、設定されたレップ数を行う。

**ペース** 全身エクササイズは爆発的に行う。他のエクササイズは、特定の時間内に設定されたレップ数を行えるペースで行う。

**レスト** すべてのセット間、エクササイズ間で 2 分 30 秒。

**セット数とレップ数**

週	パワー
1	TB = 6 × 3 @ 50% TL = 4 × 6 @ 9 秒
2	TB = 5 × 2 @ 60% TL = 4 × 3 @ 4 秒
3	TB = 6 × 3 @ 50% TL = 4 × 6 @ 9 秒
4	TB = 5 × 2 @ 60% TL = 4 × 3 @ 4 秒
5	TB = 6 × 3 @ 50% TL = 4 × 6 @ 9 秒

	1 週目	2 週目	3 週目	4 週目	5 週目
<b>全身</b>					
オルタネーティング・パワースナッチ (TB)	6 × 3 @ 50%	5 × 2 @ 60%	6 × 3 @ 50%	5 × 2 @ 60%	6 × 3 @ 50%
挙上重量					
スプリット・オルタネーティングフット・オルタネーティングアーム・スナッチ (TB)	6 × 3 @ 50%	5 × 2 @ 60%	6 × 3 @ 50%	5 × 2 @ 60%	6 × 3 @ 50%
挙上重量					
<b>上半身</b>					
シングルアーム・インクラインプレス (TL)	4 × 6 @ 9 秒	4 × 3 @ 4 秒	4 × 6 @ 9 秒	4 × 3 @ 4 秒	4 × 6 @ 9 秒
挙上重量 (各腕)					
<b>体幹部</b>					
クランチ	3 × 10	3 × 10	3 × 10	3 × 10	3 × 10
挙上重量					
<b>上半身</b>					
アップライト・ロー (TL)	4 × 6 @ 9 秒	4 × 3 @ 4 秒	4 × 6 @ 9 秒	4 × 3 @ 4 秒	4 × 6 @ 9 秒
挙上重量					