

# 訳者序文

著者であるアレン・ヘドリックコーチとは、20年以上にわたって親交を深めてきた。初めてヘドリックコーチに会ったのは、彼がアメリカ、コロラド州にあるUSA Air Force Academy（空軍士官学校）のヘッドストレンクス&コンディショニング（S&C）コーチとして働いていた時に、現地を訪れ、施設をガイドしてもらった時であった。当時の日本では、小さなスペースにトレーニング機器が所狭しと並ぶようなジムがほとんどであったため、その規模の大きさ、器具の数、何百人というアスリートを管理する様子に圧倒されてしまった。また、トレーニングのメソッドについても、ただ重量を挙げるということではなく、競技特性を加味して、何をどのようにトレーニングすることでパフォーマンスを向上させるかということが明確にプログラムされていることに、感銘を受けた。そのプログラムの中には、様々なダンベルエクササイズはもとより、ストロングマントレーニングなど、ありとあらゆる方法が用いられていた。その現場で感じたことは、ダンベルをもっとうまく使えば、日本の狭い施設でもいろいろなことができるのではないかということであった。当時のAir Force Academyのウエイトルームは世界で最大と言われ、プラットフォームが100台並ぶようなデザインがなされていた。日本でこのような規模、コストのウエイトトレーニング施設の運営はまず不可能であるが、ダンベルを活用すれば、予算も抑えられ、スペースも最小限でよく、バリエーション豊富にトレーニングできると考えた。また、ダンベルを用いたオリムピックリフティングは、バーベルを用いるよりも簡単に習得することから、アスリートに最も必要なパワートレーニングを効率的に導入することができる。場所、コスト、効率性すべてにおいて、ダンベルトレーニングは日本の現状にマッチした方法であると考えられる。

本書はダンベルエクササイズのテキストとしてだけでなく、プログラムデザインの教科書としてもお勧めできる。本文にも再三記されているように、何のためにトレーニングするのかという目的と、そのための手段が必ず一致していなくてはならないということは、常々ヘドリックコーチから指導されていることである。この概念のもと、どのようにトレーニングプログラムを作成していけば良いかと

いうことについても、学ぶことができる教材だということができる。

2020年6月

和田 洋明

## 日本語版に寄せて

私の著書である『Dumbbell Training』の日本語版が出版されることを大変名誉に感じています。長きに渡る NSCA ジャパンとのおつきあいの中で、3度、招聘講師として来日し、たくさんの日本の方と友人となることができました。また、本書の訳者である和田洋明コーチがコロラド州立大学プエブロ校で研修を受けた際には、妻とともにホストファミリーとして彼を迎える機会を得ました。その間、私とともに仕事をし、ダンベルエクササイズに精通した和田コーチが、本書を翻訳したことを大変喜ばしく思っています。読者の皆様やそのクライアントの方々に役立つ情報を提供できれば幸いです。

S&C コーチとしての30年間のキャリアの中で、多くのアスリートにダンベルトレーニングを指導してきました。ダンベルエクササイズは、トレーニングプログラムに導入することで、あらゆる人がユニークな利益を得ることができ、年齢や能力を問わず適切に用いることができるツールだといえます。私の経験から、競技力向上のためだけでなく、フィットネスや美容のためにも、ダンベルを用いることを強くお勧めします。本書の情報が皆様のお役に立つよう祈念します。

アレン・ヘドリック

# はじめに

レジスタンストレーニングの一様式としてのダンベルの使用には、長い歴史がある。ここでは、そのような歴史を簡潔にレビューしたうえで、ダンベルの種類と使用法、さらに本書で紹介するエクササイズを行うための器具について述べる。

ダンベルの最初期の前身とされるのが、「ハルテア (halteres)」と呼ばれるものであり (写真), 古代ギリシアで今日のダンベルのように使用されていた。ハルテアは石もしくは金属でつくられ、2～9 kg の重さがあり、握りやすいようにグリップがつけられていた。古代エジプト, 中国, インドなど他の多くの国でもレジスタンストレーニングは行われていたが、現代のウエイトトレーニング機器の前身を作ったのは古代ギリシア人だとされている。彼らは、ハルテアをレジスタンストレーニングに用いたことに加え、ロングジャンプを行う際にも使用していた。両手にハルテアを持ち、ジャンプの距離を伸ばそうと試みていたのだ。興味深いことに、ダビデが巨人ゴリアテを倒す時に使った武器を表わす単語として、ハルテアが使われている古文書もある (Todd 2003)。

インドでは、千年以上もの間、ダンベルと似た形状の「インディアンクラブ」が使用されていた。インディアンクラブは、19世紀後半、ヨーロッパおよびイギリス圏の国々、またアメリカでも人気を博した。形状が棍棒 (club) のようだっ

石製のハルテア。古代ギリシアに由来するとされ、現代のウエイトトレーニング機器の祖先とされる。

From Portum at English Wikipedia. This file is licensed under the Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en>).



たため、そのように呼ばれた。ボウリングのピンのような形状の木製の棍棒で、様々な大きさや重量のものがある（約 1 kg ～ 23 kg）。通常、インストラクターのもと、グループエクササイズなどで振り回したりしながらペアで使用される。こうしたトレーニングでは、個人の能力によって様々な重量のものが用いられる。

「ダンベル」という単語はイギリスに起源し、教会の鐘を鳴らすための動作を鍛えるための機器に由来する。鐘は音が出ないように固定されていたことから、ダンベル（dumb-bells：音の出ない鐘）と呼ばれるようになった。ストレングストレーニングのために様々な機器が作られるようになり、その時の形状から変化したものの、ダンベルという名称は残った。そして、17 世紀初頭、現在我々がダンベルと認知するものが製造されるようになった。

ダンベルには、ウエイト取替式、ウエイト固定式、ウエイト選択式の、主に 3 種類がある。ウエイト取替式は金属製のハンドルとプレートからなる。たいてい、ハンドルの中央部には、ナーリングと呼ばれるギザギザの滑り止めが施されている。プレートは両サイドにスライドインでき、クリップやカラーで止めることができる。この構造の利点は、様々な重量設定をするために、たった 2 本のハンドルとそれを同重量にするためのプレートがあればよいということである。難点は、異なるエクササイズ（ダンベル・ラテラルレイズとダンベル・スクワットなど）を行うたびに、重量を取り替えなければならないことである。また、トレーニング経験を積めば筋力が向上し、トレーニングに必要な負荷が増加するので、高重量に設定できるものでなければならない。

ウエイト固定式のダンベルは一定の型の鉄できており、鋳型のものと、プレートがハンドルに固定されたものがある。また、プレート部分をラバーなどで覆ってクッションを施し、床を傷つけないようにしているものもある。安価な（耐久性が低い）ダンベルには、コンクリートをラバーで覆っただけのものもある。ウエイト固定式ダンベルの主な利点は、次のエクササイズを始める際に、いちいち重量を変更する必要がなく、必要な重量のダンベルを準備すればよいだけであることである。難点は、可変タイプに比べ、エクササイズに応じて多くの種類のダンベルを用意しておかなければならないことである。

これら 2 つの種類より比較的新しいのは、ウエイト選択式である。プレートを付け替えるのではなく、ダイヤルを合わせたり調整ピンを使用する重量に差し込

むことで、重量を選択できる。ウェイト選択式はダンベルホルダーにセットされていて、使用する重量を設定するために掴みの部分を合わせたり、ピンを差し込んだりする。ハンドルを取り外した際、選択された重量のみが取り外されることになる。選択式の利点は、取替式と同じで、1組のダンベルが必要なだけで、多くのものを必要としない。難点は、その都度必要な重量に調整しなければならない点である。これは大きな問題ではないが、若干の時間をとることになる。

ダンベルエクササイズは、他に器具をほとんど必要としないが、角度を調整可能なベンチがあると便利である。これがあれば、ダンベルによるフラットベンチプレス、インクラインプレス、デクラインプレスが可能となる。また、シングルレッグ・スクワットやダンベル・ローを行うこともできる。脚を固定するアタッチメントがあれば、デクラインの状態で腹筋のエクササイズを行うこともできる。

ベンチプレスやインクラインプレスといったエクササイズを高重量で行った後、ダンベルをゆっくり床に下ろすことは困難である。床を損傷しないように、ラバーマットやクッションとなるものを敷いておくとよい。また、爆発的動作で行う全身エクササイズは、セット終了時、疲労していてダンベルをゆっくり下ろすことが困難なため、ラバーマットなどの上で行うことを推奨する。

本書で紹介するエクササイズを行うために必要なものは、ダンベル、調整可能なベンチ、床を保護するためのラバーマットであり、他にはほとんど何も必要としない。ということは、ダンベルはホームジムにも適した器具だといえる。第1～3章では、ダンベルを用いたトレーニングの利点と、ダンベルエクササイズを組み込んだプログラムの作成について説明する。

第4～7章では、エクササイズの正しいテクニックをリストにしたがって検証し、第8～10章では、ゴール（第8章:フィットネス、第9章:減量、第10章:筋肥大）ごとの情報を提供する。さらに、第11～13章で、様々なスポーツのためのプログラム例を挙げる。第11章はパワー系スポーツのためのトレーニング、第12章はスピード系スポーツのためのトレーニング、第13章はアジリティとバランスのトレーニング（レスリング、サッカー、アイスホッケー、スキーなどのスポーツのためのトレーニング）である。すべてのスポーツについて触れることはできないが、ここで示すワークアウト例は、どのようなスポーツのプログラムを作成するためにも、有効な情報となるだろう。