

パワートルソーを開発するキッカケ

日本では、身体を捻るトレーニング種目がとても少なく、トレーニングを行う際には特殊なトレーニングマシン、器具を用いて行う場合が多い。従来、身体を捻るトレーニングはメディシンボールなどの軽重量で行うことや、動作が限られていた。

手軽に身体を捻るトレーニングが出来る器具がないため、トレーニング種目も少なく、身体を捻るトレーニングが普及しない。その為、体幹部（人の身体で筋量が最も多い部位）の筋力が上がらず、パフォーマンスアップにつながりにくいのではないかと考えた。

そこでウエイトトレーニングに用いられるバーベルシャフトを地面に対して平行（横）に使うのではなく、主として垂直（縦）に使うことで、身体を捻るトレーニングを可能にした。このバーベルシャフトの使い方によって、身体を単に横に捻るだけではなく、縦にも動かすことで、立体的な身体の捻りのトレーニングを行うことが出来る。この立体的な捻りのトレーニングこそが、スポーツ種目に近い動作で体幹を主として身体全体を強化することが出来ると考えている。

トレーニング種目を限定することなく、持ち手をつけること、それも数種類あることでバリエーションの幅を持たせることが出来た。

様々な競技や動作に対応できるトレーニング器具として『パワートルソー』を開発するに至った。

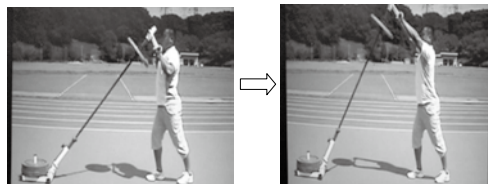
Power Torso によるエクササイズ

国士舘大学体育学部准教授
陸上競技部監督
岡田 雅次

<基本エクササイズ> 正しい動作5～12回反復可能な負荷を用いて3～10回2～3セット実施する

上肢のエクササイズ(押す動作)

スタンディング・チェストプレス・三角筋 大胸筋 上腕三頭筋



動作中には腰を丸めたり反らせたりせず、常に一定の姿勢に保つ。

スタンディング・ショルダープレス・三角筋 上腕三頭筋

上半身の角度はグリップの軌道に合わせる。

下肢のエクササイズ
スクワット・脊柱起立筋群 大でん筋 大腿四頭筋

腰を丸めたり、反らせたりしないように注意する。

上肢のエクササイズ(引く動作)
ベンチ・オーバー・ロウ 上腕二頭筋 上腕三頭筋 広背筋 脊柱起立筋群

上半身の角度を一定に保つ。グリップを腰部に引きつけた時には、左右の肩甲骨を内側に締め、両肩を後方に引く。

スプリット・スクワット・脊柱起立筋群 大でん筋 大腿四頭筋

腰を丸めたり、反らせたりしないように注意する。

ワンハンド・ロウ 上腕二頭筋 上腕三頭筋 広背筋 脊柱起立筋群

上半身の角度を一定に保つ。バーを体側にそって引き上げた時には、バーを握った方の肩甲骨を内側に締め、その肩を後方に引く。

シングルレッグ・スクワット・脊柱起立筋群 大でん筋 大腿四頭筋

腰を丸めたり反らせたりせず、上半身を常に一定の姿勢に保つ。
バランスを崩しやすいため補助者を付けるとともに、動作をコントロールできる範囲の無理のない負荷を用いる。

スティッフレッグド・フロアー(デッド)リフト・ハムストリングス 大でん筋

グリップを下ろした時には、ハムストリングスと大でん筋を十分にストレッチさせる

複合動作のエクササイズ

キック&プッシュユ・前方または斜め上方の角度に対して、脚部の力を利用して押す動作のパワー向上

下腿のキック動作と上肢のプッシュ動作をタイミング良く連携させる。

体幹のエクササイズ

スタンディング・トランク・ツイスト・外腹斜筋

上半身の屈伸や腰の位置が動揺しないように注意する。
バーの位置は常に胸の前方のポジションをキープする。より体幹を強化する場合は、膝を固定した状態で上半身のみで行う。

パワー・ツイスト

- ・ 体幹の捻りと腕の動き(体平屈曲及び水平伸脚)の複合動作のパワー向上
- ・ ラグビーやアメリカンフットボール、レスリングなどで相手をタックルする動き。 野球のバッティング、テニスのストローク、ゴルフのスイングなどの動作パワーの向上

バーを回旋する動作や切り返し動作は、できるだけすばやく行う。

サイド・ベント・外腹斜筋

できるだけ大きな可動域を心掛ける。動作中には腰の位置が動揺しないように注意する。


<実践エクササイズ>

あらゆるスポーツで必要とされる体幹バランスを崩しながら、軸を変化(移動)させる実践動作のエクササイズ

倒れこみツイスト


重量物と自体重とのバランスをとり、自体重の反動を利用して重量物を移動させる。

ベーシック・トランク・ツイスト



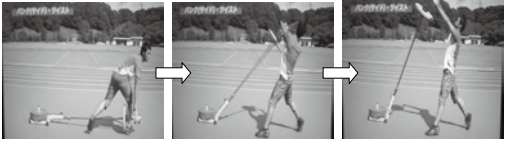
片足の踵から膝へ力を伝え、さらに上半身へと地面からの反響を伝える。

スイング・オーバー・ブロック




スイング動作から体側ポジションにシャフトがきた際に肩をブロックし、負荷を支える。十手型グリップ(オプション)使用。

バンク(サイド)・ツイスト



角度をつけた平円(バンク)をイメージして面の軌道をつくり、腰を使って意識的に軸変化させる。

ワンハンド・リフト



肘から先行して最後に手首で返しシャフトを持ち上げる。十手型グリップ(オプション)使用。